12 НОВЫХ ЗАКОНОВ ПОДЛОСТИ

АВГУСТ
2011

Men's Health

ЛИЧНЫЙ ВВОДИТЕЛЬ
ПРАВИЛА СЕКСА В АВТОМОБИЛЕ

ФИТНЕС

КИРПИЧ, ТУРНИК, ПОЛЯНА
ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЭТИМ ЛЕТОМ

ХОРОШИЙ ЛИ ТЫ ОТЕЦ?
ОТВЕТ — НА СТР. 82

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

НЕ СПИМ три ДНЯ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ

ЧЛЕН В ПЛЕНУ
И ЕЩЕ

5

ЧП ВО ВРЕМЯ СЕКСА

КАК ПИТЬ БЕЗ ВРЕДА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Александр Кержаков
Футболист

АВТОГОНКИ, В КОТОРЫХ ТЫ МОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

MHealth.ru

4 606895 000062 11008

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE[2]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

NISSAN FINANCE[3]
«защищенный кредит»

NISSAN MURANO

ВДОХНОВЛЯЯ ГОРОД ЭЛЕГАНТНОСТЬЮ

- Изысканные линии кузова
- Стеклянная крыша с люком
- Вариатор Xtronic CVT
- Аудиосистема Bose® с 11 динамиками и DVD-проигрывателем
- Камера заднего вида
- Электропривод багажной двери
- Навигационная система
- Подогрев передних и задних сидений
- Развлекательный центр для пассажиров заднего ряда[1]

www.nissan.ru

[1]Перечисленные опции входят не во все комплектации. [2]Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра. [3]Услуги по кредитованию по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО ЮниКредит Банк (ген. лицензия ЦБ РФ №1). Услуги по программе страхования «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО» (лицензия С № 3256 77, выдана ФССН РФ) и ЗАСО «ЭРГО Русь» (лицензия С № 0177 78, выдана ФССН РФ).

CHANEL

www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Реклама. Винсвён. Для него. Смотрите видео Франка Миллера на gucciguilty.com

GUCCI

UILTY

POUR HOMME

Новый аромат для него

GUCCI GUILTY

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.*

Яркая искра страсти

GENESIS

**Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. — компания ООО «Хендэ Мотор СНГ» — предоставляет гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ Мотор СНГ» после 1-го апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальнымдилером первому покупателю.

www.hyundai.ru *Новое мышление. Новые возможности.

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 120 000 км **

Coupe

Гостеприимная атмосфера внутри салона была создана за счет приложения строгого дизайна к вдохновенной идее. Во всех деталях и материалах внутренней отделки видно безупречное исполнение.

Эта модель интересна не только своим стилем. Новейший двигатель дает ту мощь, которую желают видеть водители. 2-литровый 4-цилиндровый двигатель **Theta** с турбонадувом и соблазнительные 213 л.с. выводят **Genesis Coupe** в первую лигу автомобилей.

Genesis Coupe преодолевает законы физики, благодаря инженерному совершенству и широкому использованию электронных систем управления, которые постоянно отслеживают и поддерживают

РЕКЛАМА. Товар сертифицирован.

СОДЕРЖАНИЕ | 08.2011

Включи мозг!
66

НА ОБЛОЖКЕ

50 12 НОВЫХ ЗАКОНОВ ПОДЛОСТИ

62 ЧЛЕН В ПЛЕНУ
И еще 5 ЧП во время секса

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
78 ХОРОШ ПО ВСЕМ СТАТЬЯМ
Здоровый мужчина Александр Кержаков – футболист

82 ХОРОШИЙ ЛИ ТЫ ОТЕЦ?

88 ЛИЧНЫЙ ВВОДИТЕЛЬ
Правила секса в автомобиле

96 КАК ПИТЬ БЕЗ ВРЕДА

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ
102 НЕ СПИМ ТРИ ДНЯ
Инструкция по выживанию

ФИТНЕС
124 КИРПИЧ, ТУРНИК, ПОЛЯНА
Все, что нужно этим летом

150 АВТОГОНКИ, В КОТОРЫХ ТЫ МОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

62
Скорая сексуальная помощь

DOLCE & GABBANA

light blue

DOLCE & GABBANA
light blue
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE

DOLCE & GABBANA
light blue
EAU DE TOILETTE

Реклама

МИР ДВИЖЕТСЯ ВОКРУГ ВАС

Впечатляющая мощь и динамика, изысканный и просторный интерьер, панорамная крыша и великолепное звучание аудиосистемы Mark Levinson® – далеко не все преимущества ES 350, которые будоражат сознание самых утонченных ценителей комфорта и скорости. Ощущения, которые сложно передать. Их стоит испытать самому.
www.lexus-ES350.ru

Зарезервируйте Ваш тест-драйв
8-800-200-38-83 | www.lexus.ru

LEXUS

ES 350 | ОЩУЩЕНИЯ, КОТОРЫЕ СТОИТ ИСПЫТАТЬ

СОДЕРЖАНИЕ | 08.2011

112
“Старайтесь не думать о бабах, а то сорветесь”

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
58 НАТЯНУТЫЕ ОТНОШЕНИЯ
5 фактов об арбалетном спорте

ЗНАНИЕ
66 ДУМАЙ, ЧТО ДЕЛАЕШЬ!
Почему ты принимаешь глупые решения

ЖИЗНЬ
68 ЖИВОЙ/ТРУП
Как не сесть за уличную драку

РАЦИОН
70 ЗОЛОТОЙ ТЕЛЕНОК
Секреты простого мяса с картошкой

ПРОФИЛАКТИКА
72 НЕ ДАВИ НА МЕНЯ!
Еще раз о высоком. Вся правда о гипертонии

Арбалет в пяти фактах 78

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

42 ПЛЯЖ-МАССАЖ
Еще один повод сделать ей приятно

46 ПОСТАВЬ ЕЕ В УГОЛЬ
Готовим рыбу гриль по-новому

48 ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?
Как вовремя распознать инсульт и другие беды

51 СЕРЬЕЗНАЯ ЗАДЕРЖКА
Пробудь под водой без воздуха дольше всех

52 БОЛЬШИЕ ВЫХОДНЫЕ
Когда лучше идти в отпуск?

И еще 11 энергичных заметок

70
Уложи быка на лопатки

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

112 КОШКОЙ ПО БЕЛОМУ
Альпинизм в Антарктиде

118 ФИЗКУЛЬТУРНАЯ СТОЛИЦА
Отчет о прошедшей в Санкт-Петербурге приключенческой гонке Men’s Health Urbanathlon&Festival

122 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ер является зарегистрированной торговой маркой Chrysler Group LLC

1941 70TH ANNIVERSARY 2011

ИМЯ, КОТОРОЕ СТАЛО ЛЕГЕНДОЙ

Реклама

Jeep®

СОДЕРЖАНИЕ | 08.2011

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА

130 НИЖНИЙ БРЕЙК
Школа микс-файта МН.
Урок №6: защита от лоу-кика

F.A.Q.

132 ВСЕ СЛОЖАТСЯ
Лучшее упражнение для пресса

GUIDE TO STYLE

134 БЕЙСБОЛКИ
Актуальные тенденции
из мира головных уборов

ГАРДЕРОБ

138 ОСЕННИЙ ФОН
В чем выйти под листопад,
дождь и ветер

ДЕЛО ВКУСА

146 ЯБЛОЧНЫЙ СПАС
Летние ароматы

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

148 СБОР УРОЖАЯ
Продукты, свежесть дарующие

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

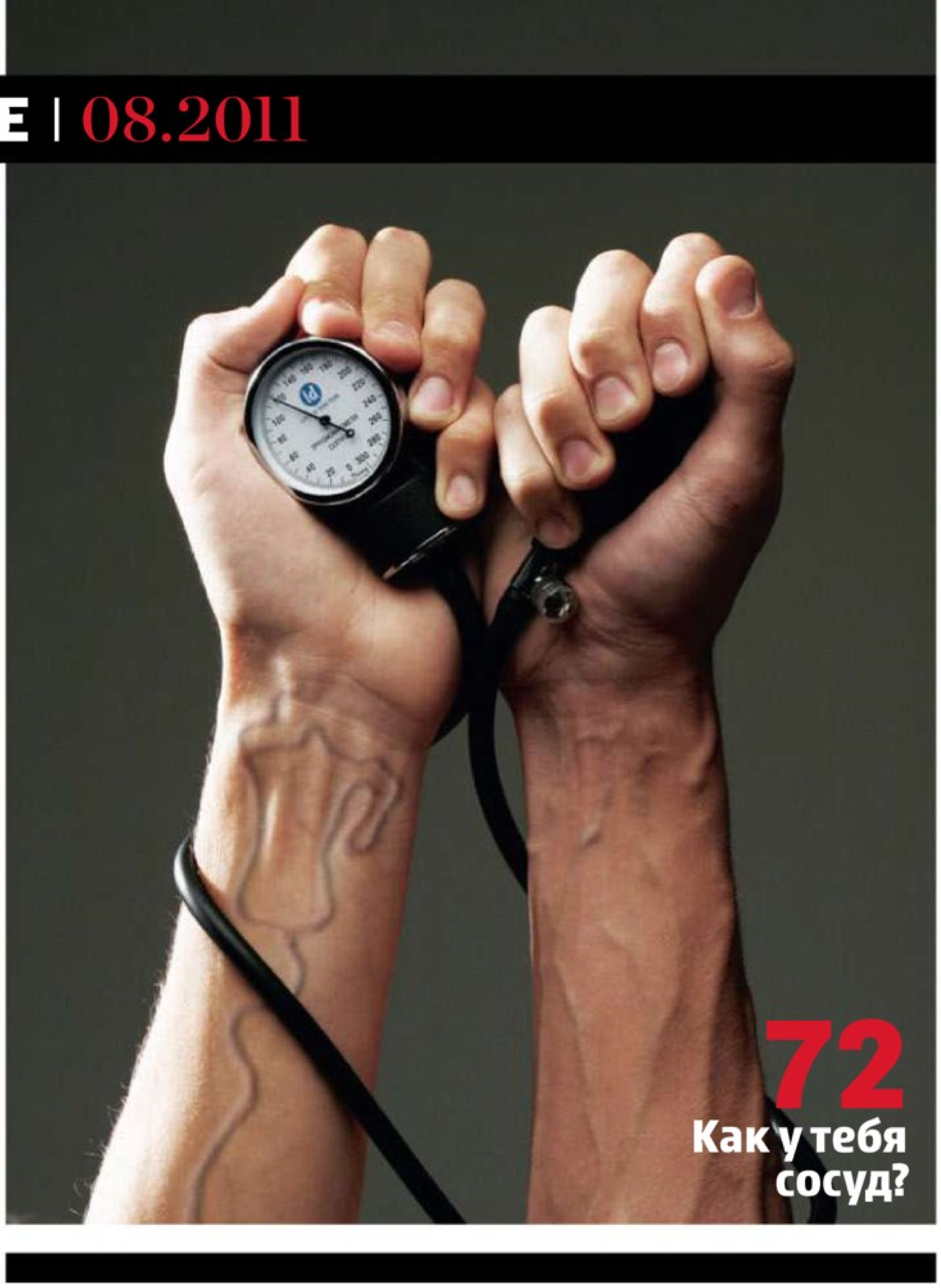
154 ИГРЫ “МАЗДОВОДОВ”
Наш человек стал гонщиком
на Mazda Sport Cup

ТЕСТ-ДРАЙВ

156 ТЕРМИНАТОР-4
Jeep Grand Cherokee

157 ТИГУРЕГ
Volkswagen Tiguan

160 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО



72 Как у тебя сосуд?

НА ОБЛОЖКЕ:
АЛЕКСАНДР КЕРЖАКОВ
ФОТОГРАФ:
ОЛЕГ ЗОТОВ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
20 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
30 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
32, 34 И 36 БЮЛЛЕТЕНЬ
55, 76 И 110 ИМПУЛЬС
149 ГДЕ КУПИТЬ
162 НОВОСТИ
170 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

НЕЗАВИСИМОСТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

RAYMOND WEIL
GENEVE

MAESTRO MOON PHASE

Автоматический механизм
Фаза Луны, дата
Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
Ремень из кожи теленка, классическая застежка

www.raymond-weil.com

LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор; www.lpirus.ru

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Менеджер редакции Анна Акимова
Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Радован Андрич, Александр Баранов, Александр Беляев, Михаил Вырцев, Евгений Дворецкий, Ириней Калачев, Григорий Колядин, Глеб Солнцев, Евгений Тонконогий, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджер по распространению в Москве
Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова
Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США
David Zinczenko

АВСТРАЛИЯ
Bruce Ritchie

БРАЗИЛИЯ
Airton Seligman

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Morgan Rees

ГОЛЛАНДИЯ
Jan Peter Jansen

ГЕРМАНИЯ
Wolfgang Melcher

ГРЕЦИЯ
Vasilis Vardakas

ИНДИЯ
Aroon Purie

ИНДОНЕЗИЯ
Nino Sujudi

ИТАЛИЯ
Luigi Grella

ИСПАНИЯ
Alberto Saborido

КАЗАХСТАН
Андрей Жарков

КИТАЙ
Mitchel Lin

КОРЕЯ
Seung Kwan Paek

МАЛАЙЗИЯ
Gareth Corsi

ПОЛЬША
Krzysztof Komar

ПОРТУГАЛИЯ
Pedro Lucas

РУМЫНИЯ
Razvan Spiridon

СЕРБИЯ
Ivan Radojcic

СИНГАПУР
Raymond Goh

ТАИЛАНД
Chatchawin Unhanun

ТУРЦИЯ
Eren Erentay

УКРАИНА
Дмитрий Прибытько

ФИЛИППИНЫ
Agu Paiso

ФРАНЦИЯ
Francois de Guillebon

ХОРВАТИЯ
Kresimir Sego

ЮАР
Jason Brown

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Andre Francisco Cuevas

АРГЕНТИНА

АРУБА

ВЕНЕСУЭЛА

ГВАТЕМАЛА

ГОНДУРАС

ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА

КОЛУМБИЯ

КОСТА-РИКА

КЮРАСАО

САЛЬВАДОР

МЕКСИКА

НИКАРАГУА

ПАНАМА

ПЕРУ

ЧИЛИ

ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Август 2011 (№154)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 12.07.2011
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

РЕДАКТОР MH ИВАН ГЛУШКОВ ПО ЗАДАНИЮ РЕДАКЦИИ НЕ СПАЛ ТРИ ДНЯ (НУ ПОЧТИ), ЗАПИСЫВАЯ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ ОТ БЕССОННОГО МАРАФОНА (СМ. СТР. 102). ПРИХОДИЛОСЬ ЛИ НАШИМ ГЕРОЯМ ПОДОЛГУ БОДРСТВОВАТЬ И ЗАЧЕМ ОНИ ЭТО ДЕЛАЛИ?

1

ВЛАДИМИР ЛЕВЧЕНКО

ПОБЕДИТЕЛЬ MEN'S HEALTH URBANATHLON 2011

Во время соревнований приходится часто подолгу бодрствовать. Бывают гонки по 48 часов. Например, недавно мы приняли участие в такой в Крыму. Спать, конечно, хочется, но, если соревнования интересные, не заснешь. А когда на вторые сутки начинает вырубать или, например, появляются галлюцинации, надо просто полежать пять минут с закрытыми глазами, чтобы отдохнул мозг, и можно продолжать бегать или крутить педали дальше.

2

АЛЕКСАНДР ХАТИАШВИЛИ

СОМЕЛЬЕ

Когда мы с друзьями в первый раз собрались на дегустацию в Бургундию, плохо спланировали путешествие. В результате оказались в местечке, где делают самое совершенное белое вино в мире — монраше (Montrachet) — поздно вечером, а рано утром нам предстояло ехать дальше. Мы решили устроить пикник при луне с монраше прямо на винограднике. Ночь прошла на ура, но утром было тяжко.

3

АЛЕКСАНДР КЕРЖАКОВ

ФУТБОЛИСТ

Последний раз я долго не спал из-за ночного перелета. Мы сыграли в Голландии и после игры вечером поехали в аэропорт. Самолет приземлился в Питере в шесть утра, в девять я был дома, но так и не смог заснуть в течение всего дня. А вообще обычно я ложусь в двенадцать — половину первого ночи. Будильник стоит на девять утра, так как в одиннадцать сбор на базе перед тренировкой.

4

БАДРИ ГВАСАЛИЯ

ВРАЧ-УРОЛОГ

Как-то раз я поехал в командировку в Брюссель и после вылета из Москвы не спал подряд двое суток — ночной рейс, плотный график встреч и так далее. В результате на третий день я заснул в брюссельском Королевском музее изящных искусств в зале Рубенса на лавочке напротив "Падения титанов". Что интересно, я проспал там три часа до закрытия музея, пока меня не разбудил служитель. Теперь могу всем рекомендовать сон перед красивой картиной — отлично восстанавливает.

5

ЛИНА ШУГУШЕВА

ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ

Я совершенно не умею бороться со сном и вообще категорически против насилия такого рода над организмом. Если хочется спать, я всегда иду навстречу этому желанию. Лучше пораньше встать и сделать все то, что не успел вечером.

BOSS
HUGO BOSS

Реклама. Boss Orange

ОТКРЫТ НОВОМУ. СВОБОДЕН ДУШОЙ

BOSS ORANGE. НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОРЛАНДО БЛУМ

BOSS ORANGE

WWW.BOSS-FRAGRANCES.COM

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Кирилл Вишнепольский с победителями гонки — Игорем Клепчей (слева) и Владимиром Левченко

VANITY SEARCH

@ERFIVI: “В СПб вовсю лето — бич-воллей на всю катушку, DJ и такое мужское здоровье повсюду, что ай-ай-ай. Men’s Health — сила”.

ORIENT-S.LIVEJOURNAL.COM: “Ощущаются совсем незнакомые мышцы типа бицепсов, трицепсов, мышц живота. Последствия Урбанатлона, однако…”

ICE-WIND-DALE.LIVEJOURNAL.COM: “На этот раз журнал Мэнс Хэлс организовал УрбанАтлон в Питере… Собственно, сама гонка очень “лёгкая”… КП расставлены очень логично и понятно, все этапы очень простые, даже технические. Дистанция короткая. Так что надо просто МОЧИТЬ и НЕ ТУПИТЬ! Что лидеры и сделали…”

TAPIO.LIVEJOURNAL.COM: “Череда питерских колодцев с безумными переходами между ними. Каменные джунгли. Прибегаем на следующие веревки — переправа через канал по натянутым перилам на карабине. Шлемы обязательны — возможен шальной катер, голову нужно поберечь. Пролезаем довольно неплохо…”

ORIENT-S.LIVEJOURNAL.COM: “…Пошел второй час гонки, и меня от перегрева начало накрывать. К счастью, у одного из пунктов по дороге удалось намочить голову и кепку в речке Карповке… Затем был финишный рывок, который дался мне уже с большим скрипом. Но я старалась, честное слово :)”

ALBERT KLEYN “…Да и для первого подобного соревнования в нашей жизни — вполне терпимый результат. 17,5 км с препятствиями без вычета отсечек — за 2 часа 01 мин…”

TAPIO.LIVEJOURNAL.COM: “Ну и главное — прекрасная организация. Все прошло замечательно, транзитная зона с туалетами и переодевалками, добрые судьи, половина — знакомые альпинисты, которые не успели зарегиться. Неплохая музыка. Спасибо, ребята. Спасибо, организаторы. Приезжайте еще”.

NONAME-GOSTIA.LIVEJOURNAL.COM: “А какие у меня синяки остались на память... ммм...”

Таким увидели Men’s Health Urbanathlon&Festival 5 июня этого года его участники. Каким его увидели мы — см. стр. 118.

5 СОВЕТОВ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

“Не паникуй, даже если твой член на глазах увеличился в несколько раз и почернел, как грозовое небо”.
Стр. 62

“Самый безопасный способ — удар ладонью в лоб немного снизу. Если правильно попасть, голова запрокинется, противник отлетит”.
Стр. 68

“Компьютерные игры — отличный способ справляться с сонливостью. Желание спастись от зомби — вполне достаточный мотив”.
Стр. 102

“Для гриля лучше всего выбирать рыбу пожирнее — клыкача, камбалу или, если финансовые потоки текут быстрее горной речки, осетрину”.
Стр. 46

“Инфекционное заболевание ни от коньяка, ни от виски, ни от водки никуда не денется. Поэтому придется пользоваться лекарствами, которые доктор прописал”.
Стр. 96

Реклама

Новый Volkswagen Tiguan. Серьёзный облик, горячий нрав

Представительный и дерзкий! Респектабельный и неукротимый! Всё это – новый Volkswagen Tiguan, готовый разделить ваше стремление к свободе и новым впечатлениям.

Комплектация Trend & Fun* подойдёт охотникам за трендами, Sport & Style** – живущим со скоростью города, Track & Field*** – тем, кто с удовольствием покидает асфальтовые джунгли, а Track & Style**** – для тех, кто готов к любым испытаниям.

Новый Tiguan с широкой линейкой двигателей – от 1.4 л (122 л. с.) с системой Start-Stop***** и технологией BlueMotion до самого мощного 2.0 л (200 л. с.) – вдохновит обладателей самых разных темпераментов.

sochi.ru 2014

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

*Тренд & Фан **Спорт & Стайл ***Трек & Филд ****Трек & Стайл *****Старт-стоп

Новый Peugeot 308 – характер в каждой детали! Экспрессивный динамичный дизайн, 3 типа кузова, включая купе-кабриолет, высшая степень безопасности EuroNCAP 5*, панорамная крыша 4,86 м², новая 6-ти ступенчатая АКПП, светодиодные фары дневного света, версия с дизельным двигателем.

НОВЫЙ PEUGEOT *308*

www.peugeot.ru

PEUGEOT

MOTION & EMOTION

СПАСИБО, ДЖЕК!

Не раз думал, что надо приводить себя в порядок, но время, которое проводил в институте (с утра до вечера), не оставляло мне шансов на успешные занятия спортом. В июньском номере МН увидел статью про Джека Свифта (одноногого бегуна из Австралии) и вдохновился. В перерывах между занятиями начал заниматься на турнике и брусьях, вскоре рядом с институтом нашел тренажерку и вечерами занимаюсь там, с утра бегаю. Самое интересное, что время откуда-то появилось!

ДМИТРИЙ ДРОНОВ

МН: Дмитрий, молодец. Теперь у тебя есть не только время на тренировки, но и элегантные шорты Vilebrequin.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Автор "Письма месяца" в сентябре получит бритву Senso Touch 3D от Philips.

ОПОРНЫЙ ЖУРНАЛ

Радует, что ваш журнал дает "опору" в виде мнения редакции. Например, я не всегда согласен с вами, но благодаря вам имею эту возможность — быть согласным или нет. Я имею в виду, что в какой-нибудь теме я вообще не разбирался и ничего не знал, но благодаря вам я что-то открыл для себя и уже могу выбирать свою позицию относительно вашей. Возможность выбирать — вот что мне нравится.

НИКОЛАЙ ВОЛКОВ

КРИК ХУДОГО

Сколько можно писать о том, как похудеть! По-вашему, это "быть в форме"? Когда же начнут писать о том, как, наоборот, набрать эти недостающие несколько килограммов? Создается впечатление, что все вокруг хотят именно похудеть, быть похожими на смазливых man'ов из женских журналов. А что делать таким, как я, которым не хватает каких-то 6-8 кило! Самое удивительное, что стараюсь есть как можно больше, а действенных результатов не вижу, может, перестать заниматься спортом (хотя это точно не выход — без него я не смогу) и тогда меня немного разнесет?

ДЕНИС, 24 ГОДА

МН: Денис, надо внимательнее читать наш журнал. Текст для тебя и таких, как ты, под заголовком "Дохлый номер" (уж не обижайся) был напечатан в сентябре прошлого года. На сайте МН ты его найдешь по адресу: mhealth.ru/form/sport/922627/.

АПОЛИТИЧНО РАССУЖДАЕТ

Спасибо за статью про 100 мегаличностей, было приятно увидеть известных людей и узнать новые имена. Однако один факт меня настораживает. В последнее время частенько проглядывают мысли о политике, всяческие оппозиционные нотки. Думаю, это нехорошо, и так много изданий, рассуждающих о политическом устройстве страны. Все же МН — журнал о здоровье, физическом и психологическом. А настоящий мужчина будет здоров и счастлив, даже не зная, кто в его стране президент.

KYLMÄTONY

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

www.vw-commercial.ru

СЕМЬЯ ИЛИ РАБОТА?

Реклама

Побеждает новый Volkswagen Caddy!

Аргументы: при пробеге 40 000 км новый Volkswagen Caddy экономит для своего владельца более 500 литров топлива и перевозит дополнительно более 4 тонн груза*

Факты:

Полностью трансформируемый салон:
вместимость до 7 пассажирских мест
или 4,7 куб. м** и 800 кг груза

Новейшие мощные
и экономичные двигатели

Улучшенные комфорт и шумоизоляция

Максимальная безопасность
благодаря системе ESP
в базовой комплектации

Das Auto.

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.vw-commercial.ru**

*по сравнению с предыдущими поколениями модели **для Caddy Maxi

ТАК КАК Я ОЧЕНЬ УСПЕШНЫЙ МЕНЕДЖЕР, время от времени судьба сталкивает меня с разными представителями культурного бомонда, и они, наивные, полагают, будто мы находимся в одной системе координат. Чтобы поддержать разговор, они заводят речь о всяких тенденциях современного искусства. И если раньше на вопрос, что я о нем думаю, я ловко отвечал: "Современное искусство, на мой взгляд, довольно современно", — то теперь такой фокус не проходит. Потому что спрашивают предельно конкретные вещи: как, мол, вам инсталляция из гвоздей и какашек — призер международного конкурса или его же лауреат — арт-проект "Ничего" — собственно, состоящий из ничего.

В итоге я каждый раз испытываю противоречивые чувства, когда речь заходит о современном искусстве. Во-первых, потому что чувствую себя очень несовременным. Во-вторых, мне нужен переводчик. В-третьих, потому что понимаю: свой шанс я упустил.

Чем больше я смотрю на сводки аукционов предметов искусства, чем чаще натыкаюсь на каталоги разнообразных биеннале, тем сильнее сжимается сердце. А ведь мог, мог устроить прорыв. Но стушевался, не поверил в свой замысел.

Лет 15 назад мне достался по наследству холодильник "Саратов", легший — или, вернее, вставший — в основу моего Плана обогащения. В смысле — культуры.

В этом, без стеснения, гениальном плане фигурировали только я и холодильник. Я там фигурировал постольку-поскольку, в качестве продюсера, то есть работать не собирался. Дело в том, что холодильник "Саратов" (мы с ним были одного года выпуска) имел удивительное свойство, не присущее нынешнему поколению холодильников, — он замечательно тарахтел. Тарахтение его включало в себя массу оттенков — это и гудение, и похрюкивание, и храп, и крик. Завывание сменялось эротическим постаныванием, сквозь злобный рык неожиданно прорывалось стеснительное хихиканье. Иногда он внезапно произносил простые человеческие слова: мог сказать "мама" или "ДОСААФ". При этом голосовой диапазон холодильника был так широк, а громкость настолько значительна, что гостивший у меня знакомый летчик во сне сказал: "Пристегните ремни".

Мой холодильник — вы уж извините, что я про него так долго, но это важно — отлично исполнял басовые, а также ударные партии к абсолютно любой музыке, будь то какое-нибудь танго или шансон. Настолько ловко, настолько здорово вписывался он со своим тарахтением в музыкальный рисунок, что мне порой страшно становилось от этой нечеловеческой красоты.

Прослушивая в очередной раз страдания холодильника, я неожиданно догадался, что он самый что ни на есть талант. Первым делом я думал отправить его на какой-нибудь конкурс современных исполнителей, но испугался: вдруг перехватит моего исполнителя какой-нибудь ушлый продюсеришко. Я решил сам организовать "Саратову" сольную карьеру и пустить его гастролировать по дворцам культуры, зрелищ и спорта.

Мне казалось, это будет прекрасно. Холодильник выносят на сцену, включают в розетку, три часа он гудит, кряхтит, поет, отбивает зажигательный ритм и подвывает уносящемуся сознанию публики.

Одно отделение — классика.
Другое — эстрада...

Но первый же музыкальный критик, хороший знакомый, посоветовал мне поменьше работать и не нервничать по пустякам. Этим он нанес мне глубокую душевную травму, с которой в таком динамичном виде спорта, как современное искусство, делать было нечего.

Холодильник уехал в гараж, где и бесславно сгинул.

И вот теперь, спустя годы, я об этом горько, до исступления, жалею.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ РУКОВОДИТЕЛЯ ПЕРМСКОГО МУЗЕЯ СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА PERMM И ПЕРМСКОГО ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ ДИЗАЙНА МАРАТА ГЕЛЬМАНА:

У современного искусства нет главного смысла. Нельзя сказать, что оно служит только красоте или, например, борется с властью. В нем намешано всего понемногу. Однако такой подход к реальности не умаляет его ценности. Современное искусство — это один из органов чувств цивилизации. Оно нам нужно, как зрение, чтобы лучше понимать окружающий мир. Еще его можно назвать зеркалом, в котором благодаря таланту художников отражается то, что не видят все остальные, включая журналистов и политиков. Это уже не живопись или скульптура — это взгляд на жизнь со стороны, причем взгляд с разных точек, ведь все талантливые художники не похожи друг на друга. Не менее важно то, что **в мире массмаркета и глобализации современное искусство фактически оказалось последней областью, в которой ценится индивидуальность.** Поэтому так важны выставки современного искусства — чтобы воспитать личность, надо дать человеку возможность встретиться с другими интересными личностями.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОГИЙ/BANG! BANG!

SAMSUNG

Samsung GALAXY S II

Яркий

SUPER AMOLED Plus
гарантирует совершенную яркость цветов

SUPER AMOLED Plus *

Быстрый

Двухъядерный процессор 1,2 Ггц
задает новый уровень
производительности

Тонкий

Толщина 8,49 мм
определяет уникальный дизайн

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный).
www.samsung.com. Товар сертифицирован. Реклама.
* SUPER AMOLED Plus - сверхъяркий экран высокого разрешения.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С МЯКОТЬЮ БОЛЕЕ ПОЛЕЗЕН, ЧЕМ БЕЗ НЕЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ОБА — ИЗ ПАКЕТА? ВЛАД

ДЖАЙРАМ ВАНАМАЛА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИТАНИЮ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА КОЛОРАДО:
Мякоть в соке не просто придает ему приятную текстуру. В ней присутствуют полезные вещества — фитонутриенты. В частности, в апельсиновом соке с мякотью содержится на 30% больше флавоноидов и предотвращающих рак лимоноидов, чем в соке процеженном. Вообще, конечно, лучше есть сами апельсины, но следующий за ними по полезности — именно сок с мякотью.

СОЧНЫЕ ФАКТЫ

Старайся выпивать по 200 г сока в день. Обрати внимание на нашу табличку — там указан индекс питательной ценности каждого сока (высчитывается по 14 параметрам). Полезно также знать антиоксидантные возможности продукта: так называемую абсорбционную емкость по отношению к кислородным радикалам (ORAC) и способность понижать уровень железа в плазме крови (FRAP). А теперь сравни соки по этим показателям.

СОК	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*	ORAC**	FRAP***
Розовый грейпфрут	322	1,64	1,06
Апельсин	303	726	0,59
Обычный грейпфрут	237	1,238	1,06
Ананас	98	568	0,84
Слива	62	2,036	1,14
Виноград	30	1,788	1,74
Яблоко	28	414	0,41

* Индекс пищевой ценности в 100 г.
** Микромолей / 100 г. *** Миллимолей / 100 г.

Год назад заболело ухо. Врач определил отит, капли покапал — прошло. Но сейчас, как только вода попадает в ухо, тут же ощущаю воспаление, или когда кондер в машине холодным воздухом дует. Что делать?

ЮРИЙ Г.

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:
Вывод один — снова иди к ЛОРу. Твой отит может оказаться не до конца долеченным или перешедшим в вялотекущую хроническую форму. Это довольно опасное дело, нужно будет пропить антибиотик, без этого редко обходится. Но какой именно и в какой дозе, скажет только врач и, возможно, после обследования — рентгенографии, например.

Я недавно сильно обжег рот пиццей. Что сделать, чтобы ожог быстрее зажил?

Б.А.

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ:
К сожалению, быстро не получится. Ожог во рту убивает клетки слизистой, и все, что тебе остается делать, — это подождать несколько дней, пока они регенерируют. А пока избегай пищи, которая может усугубить воспаление (острой, горячей, "колючей" и пр.). Если уж совсем нестерпимые ощущения, можно уменьшить боль каким-нибудь оральным анальгетиком (спроси в аптеке). В следующий раз постарайся воздействовать на ожог сразу, как только он случился. Немедленно прополоскай рот ледяной водой или просто пососи кусочек льда. Или ты все же подождешь, пока пицца остынет?

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

РАССТАЛИСЬ, НО Я НЕ ХОЧУ ЕЕ НИКУДА ОТПУСКАТЬ. СКАЖИ, В КАКИХ СЛУЧАЯХ НАСТОЙЧИВОСТЬ БЫВАЕТ ЛИШНЕЙ, А В КАКИХ ЕЕ МОЖНО И НУЖНО ПРОЯВЛЯТЬ?

ALEX

Лишней, как ты выразился, настойчивость бывает тогда, когда девушка очевидно приняла командирское решение двигаться дальше, например, обзавелась перспективными отношениями (не путать с походом во все тяжкие!). И еще вот тебе напутствие на случай, если она еще не окончательно списала тебя в утиль. Женщины безоговорочно верят в целительную силу разговоров по душам. Поэтому, когда приползешь проситься обратно, будь готов поддерживать конструктивную беседу — девушке наверняка захочется услышать развернутый рассказ на тему того, как ты намерен преодолевать возникшие между вами разногласия и меняться в лучшую сторону.

Девушка за полгода надоела. Как ровно расстаться, чтоб без истерик?

ВИТАЛИЙ

Самая правильная тактика — срежиссировать ситуацию так, чтобы мысль о расставании закралась в голову самой девушке. А это происходит обычно в тот момент, когда становится очевидно, что вы не пара и не станете ей, даже если все остальное человечество вымрет. Иными словами, в течение месяца следует вести себя как полный антипод ее принца на белом коне. Любит тусоваться? Одеваешься в самые замызганные треники, оплачиваешь до зимы инет и кабельное и намертво прилипаешь к дивану. Наоборот, домоседка — вместо запланированного просмотра "Отчаянных домохозяек" закатываешь дома тусу, а сам после полуночи сваливаешь в клуб. И главное — ни при каких условиях не ешь ничего из того, что она приготовила и не занимайся с ней сексом.

Нам обоим по 20. Встречаемся два года, но у девушки еще не было оргазма. Я уже все перепробовал: и в разных местах, и в разных позах. Она говорит: "Не заморачивайся!". Но я не могу об этом не думать!

ВЛАДИСЛАВ ИВАНОВ

"Вот-вот должен быть... а, черт, опять не он" происходит обычно в тех случаях, когда женщина недостаточно расслаблена. Напрягать ее может не только обстановка, но и мужская зацикленность на ее оргазмах. Хуже нет, когда парень ползает по тебе вдоль и поперек, а в глазах у него читается молящее: "Ну? А сейчас? Ну давай же, а?!" От такого любая запсихует, какими бы способами ее ни любили. Короче, мой тебе совет: расслабься и прекрати донимать ее своими изощренными ласками. Все, что ей нужно для счастья, — пара твоих пальцев и твердая убежденность в том, что ты можешь ими орудовать бесконечно долго и что процесс этот доставляет тебе неземное удовольствие. В 20 лет клитор — наше все, поэтому не пытайся вручную сымитировать половой акт, а скользи, скользи и скользи по поверхности.

В чем ходить по дому, чтобы девушке было приятно? Это девушек "природа" одарила шелковыми халатиками. А нас — только трениками с пузырями.

ИГОРЬ

Не скажу ничего особо оригинального: носить надо то, в чем ты хорош и сексуален. Как показывает практика, подавляющему большинству парней идут типа пижамные штаны (свободные такие, на завязочках). Если добавить к ним какую-нибудь клевую футболку (только не севшую после стирки, из-под которой торчит брюхо!), то может получиться вполне себе симпатичный домашний ансамбль. А самое "бу-э-э-э", на мой персональный взгляд, это махровые халаты ярких расцветок: в них любой мачо выглядит престарелым педом.

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

СЕРФИНГ

МАЙЯ ГАБЕЙРА

Если ты способен отличить доску от красивой девушки, то ты уже понял, где на этом фото красотка Майя, а где — ее спортивный снаряд. Впрочем, сейчас речь не о том, как юная Габейра рассекает волны, а о том, как пляжные красотки относятся к желающим закрутить с ними роман.

Возраст: 24 года
Страна: Бразилия
Рост: 169 см
Вес: 62 кг
Победы: установила рекорд по высоте волны, когда-либо покоренной женщиной (13,7 м); неоднократная обладательница награды Billabong XXL Big Wave — самого почетного трофея в мире биг-вейв-серфинга

МИФ: Не стоит знакомиться на пляже — девушки там стесняются своей наготы.
ПРАВДА МАЙИ: "Мне комфортно, когда на мне мало одежды. На пляже я чувствую себя очень сексуальной! Может быть, дело в том, что я из Бразилии, где много-много диких пляжей?"

МИФ: Не стоит быть настойчивым: раз уж девушка сказала "нет" — лучше больше не подходить.
ПРАВДА МАЙИ: "Мужчина должен добиваться меня и быть достаточно терпеливым и уверенным в успехе, чтобы не оставлять попыток, пока не получит свое. Бразильцы в этом смысле — пример для подражания: у нас мужчины действуют быстро и уверенно. Мне такие по душе".

МИФ: Надо пытаться произвести на нее впечатление прямо на пляже.
ПРАВДА МАЙИ: "Для меня отдых — это не ходить на пляж и не быть все время влажной и соленой. Мне нужен кто-нибудь, кто будет подталкивать меня к чему-то такому, что я еще не делала. Сама по себе я скорее буду делать то, что уже умею и к чему привыкла, а вот за компанию легко и с удовольствием соглашаюсь на какие-то авантюры".

МИФ: Девушке обязательно нужно вешать лапшу на уши — от прямых предложений они в ужасе убегают.
ПРАВДА МАЙИ: "Иногда здорово, если мужчина идет напрямик. Вот вам пример: однажды я арендовала лодку, чтобы заняться серфингом на пляже одного острова, и, когда уже собиралась уплывать оттуда, капитан этой лодки предложил мне остаться. Мы были вдвоем в воде, и я решила: а почему бы и нет? И задержалась у него на четыре месяца. Чем не пример того, что риск бывает оправдан? Кстати, те месяцы были просто райскими: мы купались, он учил меня управлять лодкой, рулить, чувствовать ветер... Потом мы расстались, но так бывает: это как на волнах — ты падаешь, чтобы снова взлететь".

ФОТО: WILLIAMS & HIRAKAWA

ГИДРА ЭНЕРГЕТИК

ОХЛАЖДАЮЩИЙ РОЛИК ВОКРУГ ГЛАЗ

ПРОТИВ МЕШКОВ + ТЕМНЫХ КРУГОВ

- ВИТАМИН С + КОФЕИН
- МОЩНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВ ПРИЗНАКОВ УСТАЛОСТИ

L'ORÉAL PARIS men expert

Реклама

ЖЕНА, БОРЩА!

В Университете Wake Forest (Северная Каролина) обнаружили, что одна средняя свекла в день помогает предотвратить болезнь Альцгеймера. Корнеплод содержит естественные нитраты, которые в организме превращаются в нитриты. Последние, в свою очередь, расширяют кровеносные сосуды, улучшают кровоток и снабжение клеток кислородом. В чем очень нуждаются фронтальные доли твоего мозга (а именно они отвечают за Альцгеймера), чтобы функционировать с возрастом не хуже, чем в молодости.

Самое банальное исследование месяца

Кофе с кофеином мешает сну намного больше, чем кофе без кофеина

Университет Тель-Авива

ВЫПЕЙ ДЛЯ СЫТОСТИ

Шведские ученые провели эксперимент и выяснили, что **люди, выпивавшие после трапезы чашку зеленого чая, чувствовали себя сытыми на полтора часа дольше,** чем те, кто пил просто теплую воду. Исследователи объясняют это тем, что от зеленого остается некое вкусовое ощущение, которое обманывает мозг, и тебе кажется, что ты съел намного больше, чем было на самом деле.

105

ПРОЦЕНТОВ ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОТИВОРАКОВОГО ВИТАМИНА К СОДЕРЖИТ СТОЛОВАЯ ЛОЖКА БАЗИЛИКА

ЯЩИК БОЛИ

Вот такое невеселое британское исследование (за 4500 человек наблюдали в течение четырех лет) сообщает нам, что **те, кто много смотрит телик, не только жиреют, но вообще — болеют и умирают.**

ВРЕМЯ, ПРОВОДИМОЕ У ТЕЛЕВИЗОРА ЕЖЕДНЕВНО		
< 2 часов	2-4 часа	> 4 часов
ПРОЦЕНТ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ		
18	24	29
ПРОЦЕНТ ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ ИНФАРКТА ЗА ВРЕМЯ ИССЛЕДОВАНИЯ		
1,2	2,4	4,9
ПРОЦЕНТ ЛЮДЕЙ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ		
48	52	67

FUJIFILM

В 15 раз ближе к самому интересному

Лучшая компактная камера с ультра-зумом

ПРОДУКТ ГОДА

EXR CMOS

FULL HD MOVIE & PHOTO

GPS

FINEPIX F550 EXR

Потрясающие технические возможности и новейшие технологии в камере, которая легко умещается в кармане:

- 15x объектив Fujinon
- 16 MPx матрица EXR CMOS
- высококонтрастный 3.0" ЖК-дисплей
- Full HD-видео
- GPS-маркировка (геотеггинг)
- RAW-формат

реклама

СТАЛО ЛЕГЧЕ

Что делают люди, чтобы быстро и навсегда похудеть? Не едят всякую дрянь и занимаются спортом, как правило. А если в подробностях? Опрос на такую тему провел Американский колледж спортивной медицины. Вот ответы:

10 000

ПРИМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ, КОТОРОЕ ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ В ДЕНЬ ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА

СИЛА НЕМЕДЛЕННО

Теперь у тебя есть еще одна причина все же начать ходить в спортзал. Бразильские ученые утверждают, что **все новички делают феноменальные успехи.** Когда мужчины, ранее не тренировавшиеся с отягощениями, под руководством исследователей стали выполнять приседания со штангой, они всего за четыре тренировки увеличили вес, который могут выжать однократно, в три раза! В экономике это называется “эффект базы” — с нуля всегда расти легче.

ЗАБЫТЫЙ СЕКРЕТ

Хочешь поднять результат в жиме лежа? Специалисты из Университета штата Миссури недавно пришли к выводу, что лучший вариант для этого — **классическая тренировка 50-х годов прошлого века.** Чтобы начать, выясни, какой максимальный вес ты способен выжать на 6 повторов. Это будет твой базовый вес. Теперь выполни еще 4 подхода:

Подход 1 10 повторов с половиной от базового веса.

Подход 2 6 повторов с 75% от базового веса.

Подход 3 Максимум повторов с базовым весом.

Подход 4 Если в предыдущем подходе у тебя получилось 5-7 повторов, оставь тот же вес и вновь сделай максимум повторов.

Если получилось больше или меньше повторов, воспользуйся рекомендациями таблицы, чтобы увеличить или уменьшить рабочий вес. И снова сделай максимум повторов. На следующей тренировке используй полученный вес как новый показатель базового.

ТЫ СДЕЛАЛ...	ВОЗЬМИ СВОЙ РАБОЧИЙ ВЕС И...
0-2 повтора	Уменьши на 5-10%
3-4 повтора	Уменьши на 5%
8-12 повторов	Увеличь на 5-10%

DELMA

SWISS MADE

SANTIAGO

excellence of time*

Эксклюзивный дистрибьютор компания LPI RUS

подразделение Dimeco; тел: (495) 627 78 46; www.lpirus.ru

*Превосходство времени

С МАСЛИЦЕМ

Не пренебрегай лубрикантами. Потому что, как пишут нам специалисты из Университета Индианы, каждая третья женщина, причем в любом возрасте, испытывает некоторую боль во время полового акта. Профессор Дебби Хербеник опросил 2453 женщины — и все они признались, что с лубрикантами получают гораздо больше удовольствия, чем без них.

ТАКОЙ АНЕКДОТ

Французские психологи провели любопытный эксперимент. Три друга сели в баре за столик рядом с одинокой девушкой. Один рассказывал анекдоты и шутил, двое смеялись. **В конце шутник попросил у девушки телефон. Она без колебаний дала**. Потом они пошли по другим барам, меняясь ролями, шутником по очереди был каждый из них. Так они ходили несколько дней. Итог: в среднем из 54 девушек 40 клюнули на одного парня, когда он сам острил, и только 14 — когда он просто смеялся.

63% МУЖЧИН СЧИТАЮТ МАСТУРБАЦИЮ НЕОБХОДИМОЙ ПРАКТИКОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

16% ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ МАСТУРБАЦИЮ НЕОБХОДИМОЙ ПРАКТИКОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

ЭТО НЕ КОНЕЦ

Около 50% женщин и (шок!) 25% мужчин хотя бы раз в жизни симулировали оргазм. Как (и зачем) — смотри ниже.

КОГДА ИМИТИРУЮТ

80%	Половой акт	55%
11%	Оральный секс	8%
2%	Мануальная стимуляция	4%
4%	Несколько действий одновременно	31%
3%	Другое	2%

КАК СИМУЛИРУЕТ ОРГАЗМ (В ПОРЯДКЕ УБЫВАНИЯ)

Стонет	Стонет
Говорит: “Я кончаю!”	Дышит быстрее и сильнее
Падает без сил и замирает	Стонет громче, чем обычно
Двигается сильнее и быстрее	Симулирует мышечные спазмы, замирает, задерживает дыхание
Симулирует мышечные спазмы, замирает, задерживает дыхание	Прижимает его к себе сильнее
	Изображает наслаждение на лице
	Говорит: “Я кончаю!”

ЗАЧЕМ

Устал или хочет спать	Не хочет обидеть его чувства
Не хочет обидеть ее чувства	Хочет сделать ему приятно
Не может кончить	Не может кончить
Слишком пьян	Партнер неопытен
Не в настроении	Устала, потеряла интерес
Чувствует боль или неприятные ощущения	Чувствует боль или неприятные ощущения

ФОТО: LEVI BROWN, JENNIFER ROBBINS, ФСА, GETTY/FOTOBANK, STOCKFOOD/FOTODOM

next

от 890 руб.

1190 руб.

БРЮКИ
1190 руб.

КАРДИГАН
2690 руб.

ДЖЕМПЕР
2190 руб.

1290 руб.

ФУТБОЛКА
1290 руб.

БРЮКИ
2590 руб.

КЕПКИ
уп. 2 шт.
1090 руб.

ВЕТРОВКА
2990 руб.

890 руб.

КУРТКА
3390 руб.

ФУТБОЛКА
1190 руб.

ДЖИНСЫ
от 1390 руб.

стильная одежда, обувь и аксессуары для мужчин

Москва: ТРЦ «Вегас», ТРК «Атриум», ТРЦ «Европейский», ТЦ «Метрополис», МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТЦ «Молл Гэллери» (Владыкино) • ТРК «АФИМОЛЛ Сити» • Санкт-Петербург: ТРК «Гранд Каньон», МЕГА Дыбенко, МЕГА Парнас, ТРК «Радуга» • ТРЦ Galeria, ТК «Невский центр» • Екатеринбург: МЕГА, ТРЦ «Гринвич» • Самара: ТРЦ «МЕГАСИТИ», ТРК «Мегакомплекс Московский» • Тольятти Молл ПАРК ХАУС • Нижний Новгород МЕГА • Казань МЕГА • Новосибирск МЕГА

www.next-fashion.ru

реклама

SIMPLY CLEVER

ŠKODA Octavia создана приносить радость целой семье! Это автомобиль,
в котором вы наконец почувствуете, что это такое – путешествовать с размахом!
ŠKODA Octavia даёт настоящий простор семейному счастью!
www.skoda-auto.ru 8-800-5550101

ŠKODA

Реклама.

Осторожно сзади

СТАРЫЙ ЗАКОН ПОДЛОСТИ (НОВЫЕ НАЙДЕШЬ НА СТР. 52): ЕСЛИ ДЕВУШКА ПРЕКРАСНА СО СПИНЫ, ТО НА ЛИЦО ЛУЧШЕ НЕ СМОТРЕТЬ, ЧТОБЫ НЕ РАССТРАИВАТЬСЯ. МЫ И НЕ БУДЕМ — ЛУЧШЕ ИЗУЧИМ ПОВНИМАТЕЛЬНЕЕ СПИНУ.

1

КРОЛЬ НА СПИНЕ — ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ ГРУДИ

Плавание вообще полезно, а девушкам не повредит еще и с эстетической точки зрения: грудь не то чтобы накачается, но держаться будет увереннее и бодрее. Давай, пора уже вам начать ходить в бассейн!

2

ЯМОЧКИ ВЕНЕРЫ — ОДНО ИЗ НАЗВАНИЙ ДВУХ НЕБОЛЬШИХ ВПАДИН НА ЖЕНСКОЙ ПОЯСНИЦЕ ЧУТЬ ВЫШЕ ПОПЫ

Кто-то утверждает, что их наличие свидетельствует об особой предрасположенности к деторождению, кто-то уверен, что женщина с такими ямочками точно способна на множественный оргазм, ну а кто-то практично называет их подстаканниками. Правда в том, что наличие ямочек — вопрос анатомических особенностей конкретного человека и они ни на что не влияют. У тебя они, скорее всего, тоже есть.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

ПЛАНЕТА ЖЕНЩИН

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

3

БОЛЬ В ЕЕ СПИНЕ — РАСПЛАТА ЗА БОЛЬШОЙ РОСКОШНЫЙ БЮСТ

Большая грудь смещает центр тяжести, из-за чего у женщины сильнее напрягаются мышцы нижней части спины. Некоторые вообще стесняются этого дара природы и ходят, сдвинув плечи вперед и округлив спину, чем лишь усугубляют ситуацию. Правда, некоторые терапевты утверждают, что без проблем можно носить сколь угодно массивные сиськи — нужно лишь следить за осанкой и держать мышцы спины в тонусе.

4

МАССАЖ СПИНЫ ДЕЙСТВУЕТ НА ЖЕНЩИНУ ВОЗБУЖДАЮЩЕ НА ЧИСТО ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ УРОВНЕ

Особенно массаж поясницы, благодаря которому усиливается приток крови к области таза, отчего там повышается чувствительность. Как невзначай помять девушку на пляже, читай буквально на следующей странице.

5

ЕСЛИ БЫ ОНА ПРИ ВЫБОРЕ КАБЛУКОВ ДУМАЛА СПИННЫМ МОЗГОМ, ТО НИКОГДА НЕ НАДЕЛА БЫ ЭТИ ВОСЬМИСАНТИМЕТРОВЫЕ

Чем выше каблук, тем опять же сильнее смещается центр женской тяжести, и, как следствие, увеличивается нагрузка на поясницу. Межпозвоночные диски в пояснично-крестцовом отделе тоже смещаются и пребывают в неположенном положении. И спина опять болит.

Пляж-массаж

МОРЕ, СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ, "НАТРИ МНЕ СПИНКУ"... НАУЧИСЬ ПРЕВРАЩАТЬ РЯДОВУЮ ПРОЦЕДУРУ В ПОЛНОЦЕННОЕ РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ДЛЯ НЕЕ.

ШАГ №1

Если у вас солнцезащитный крем с экстрактом виноградных косточек — отлично. Массажисты часто используют именно виноградное масло — оно размягчает кожу.

ШАГ №2

Дама садится на песок, ты встаешь на колени позади (если она останется стоять, ее будет слишком штормить во время напористого массажа).

ШАГ №3

Выдави порцию крема на ладонь и разотри в руках, чтобы разогреть их. Держа запястья вместе, положи ладони ей на шею и начинай медленно, слегка надавливая, растирать крем. Перемещай руки на плечи, потом обратно на шею.

ШАГ №4

Сожми руку в кулак и капни крем на костяшки. Аккуратно массируй ими основание шеи и ниже — с обеих сторон вдоль позвоночника. Затем добавь еще крема и уже раскрытыми ладонями проведи несколько раз по спине от шеи до поясницы и обратно.

ШАГ №5

Как бы обнимая ее, разотри крем ей по бокам и на ребрах ниже груди — только так, чтоб ей не было щекотно. И живот не трогай.

ШАГ №6

Совершая большими пальцами круговые движения, пройдись ладонями по низу спины (как раз над линией бикини) и по шее, а также с обеих сторон вдоль всего позвоночника. У девушек там обычно все напряжено, а ты — поможешь.

P.S. БЕЗОПАСНЫМИ СЧИТАЮТСЯ 10–15 МИНУТ ПРЕБЫВАНИЯ НА ПЛЯЖЕ БЕЗ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВ. ПУСТЬ И ТЕБЯ НАТРУТ

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

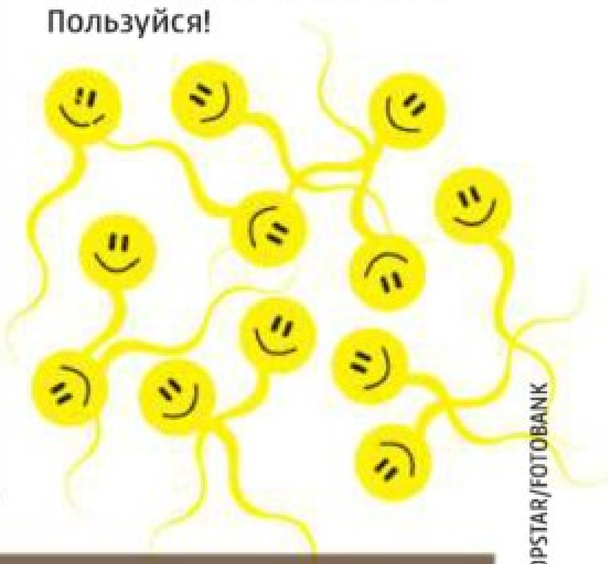
КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА

Мы не то чтобы призываем тебя прямо сейчас улучшать демографическую ситуацию в стране, просто даем один совет на случай, если соберешься.

БЫЛО Есть такая расхожая рекомендация всем будущим отцам: воздерживаться от секса несколько дней перед великой датой, на которую назначено зачатие ребенка, — чтобы повысить эффективность детопроизводства. Однако большой объем эякулята у мужчины еще не означает его высокого качества.

СТАЛО Обследовав 100 мужчин, врачи из сиднейской клиники IVF пришли к выводу, что качество спермы лишь улучшается, если человек эякулирует раз в день в течение недели, предшествующей зачатию. У тех, кто практиковался каждый день, доля некачественных сперматозоидов (мертвых, неподвижных и т.д.) снижалась до 24% от общего количества (этот же показатель в начале эксперимента составлял 32%).

ПОЧЕМУ Руководитель исследования д. м. н. Дэвид Грининг предполагает, что дело в следующем: чем меньше сперма отстаивается в семявыносящих протоках, тем меньше она подвергается воздействию кислорода, который способен повредить сперматозоиды. В общем, мы в который раз повторяем тебе: то, чем не пользуешься, перестает работать. Пользуйся!



Rexona men
Никогда не подведёт!

48ч защита

УВЕРЕН В СЕБЕ.
УВЕРЕН В РЕЗУЛЬТАТЕ.

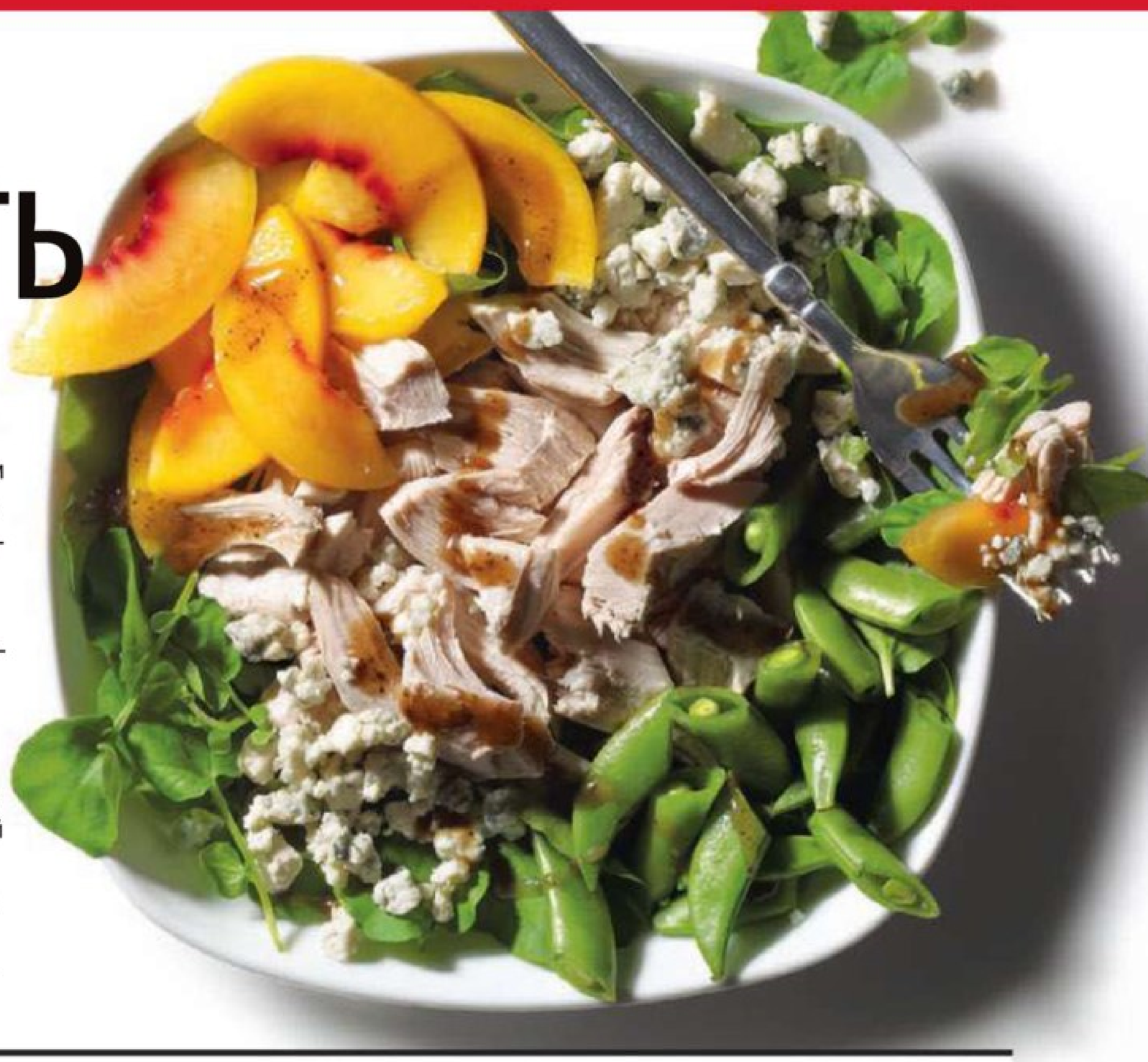
Rexona. №1 В РОССИИ***

*Rexona Бренд №1. **По данным Nielsen, аудит розничной торговли в России, январь 2008 года – декабрь 2010 года, рынок дезодорантов

Реклама. Товар сертифицирован

Сергей Семак

НАРУБИТЬ И ЗАМЕСИТЬ



ПЕРЕД ТОБОЙ ЦЕЛЫХ ДЕВЯТЬ СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ВКУСНЫЙ И ПИТАТЕЛЬНЫЙ САЛАТ.

Кажущиеся простыми в приготовлении салаты на самом деле не так уж просты — ингредиенты должны идеально дополнять друг друга и обеспечивать тебя всеми нужными питательными веществами. Мы взяли три наиболее распространенных в салатостроении источника белка (крутые яйца, куриную грудку и консервированного тунца) и предложили к каждому из них по три набора:

1. Зелень — какой салат без нее?
2. Богатые клетчаткой продукты — для объема и/или сытности, выбирай их в зависимости от силы голода.
3. Сыр или орехи — для текстуры и как дополнительный источник белка.
4. Что-нибудь пряное — для аромата, с ярким, необычным вкусом, чтобы выдать эти салаты за авторские.

Заправить все можно нестареющим классическим соусом — смесью оливкового масла с лимонным соком.

БЕЛОК	ДВА ЯЙЦА вкрутую, порезанных кружками	КУРИНОЕ ФИЛЕ обжаренное и порезанное кусочками	БАНКА ТУНЦА консервированного в собственном соку
ЗЕЛЕНЬ	1 ½ салатного цикория	1 2 горсти кресс-салата	1 ½ латука
КЛЕТЧАТКА	1 горсть отварной брокколи	1 горсть отварной стручковой фасоли	½ банки консервированного нута
ПОЖЕВАТЬ	2 ст. л. орехов пекан	50 г сыра с голубой плесенью, мелкими кусочками	50 г моцареллы кубиками
ДЛЯ АРОМАТА	1 горсть мелконарезанных мандариновых долек без кожицы	½ персика, тонко нарезанного	2 ст. л. резаных оливок без косточки
ЗЕЛЕНЬ	2 2 горсти рукколы	2 2 горсти молодого шпината	2 2 горсти мелко порезанной сырой белокочанной капусты
КЛЕТЧАТКА	1 болгарский перец, нарезанный полосками	½ банки консервированной фасоли	½ банки консервированной фасоли
ПОЖЕВАТЬ	50 г козьего сыра кубиками	1 горсть колотого миндаля	50 г феты кубиками
ДЛЯ АРОМАТА	2 ст. л. сушеной вишни	1 ст. л. соуса сальса	1 ст. л. каперсов
ЗЕЛЕНЬ	3 Пара горстей молодого шпината	3 ½ латука	3 2 горсти готовой салатной смеси
КЛЕТЧАТКА	½ банки консервированной чечевицы	1 стебель сельдерея, тонкими кружками	½ банки консервированных артишоков
ПОЖЕВАТЬ	1 ст. л. молотых грецких орехов	1 горсть колотого миндаля	50 г козьего сыра кубиками
ДЛЯ АРОМАТА	1 горсть свежей черники	½ яблока, тонкими дольками	2-3 печеных консервированных перца, полосками

P.S. ТЕПЕРЬ ПОЧИТАТЬ И ОБСУДИТЬ НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ МОЖНО В БЛОГЕ ИВАНА ГЛУШКОВА “СДЕЛАЙ АМ” НА САЙТЕ MHEALTH.COM

ФОТО: ADAM VOORHES

Чаевидное-невероятное!

Ты заметил, что в последние годы одним из фаворитов культа здорового питания стал зеленый чай? Врачи, инструкторы по фитнесу и даже современные Кашпировские считают своим долгом говорить о пользе этого напитка буквально всюду. Кстати, изначально старина зеленый чай был для людей просто вкусным и бодрящим напитком. Вместе с интересом к здоровому образу жизни подрос и рейтинг чая. Сегодня диетологи хором поют ему гимны, призывая нас пить именно чай и именно зеленый. Так все же каковы истоки этого восхождения на пьедестал?

70 000 ЛЕТ НАЗАД

Если верить ботаникам-историкам, именно в эпоху палеолита на Земле появилось растение, которое многие тысячи лет спустя стали называть чайным кустом. Сейчас уже сложно сказать, как именно он зародился. Но искренне хочется верить, что у “мамы” и “папы” чайного куста это было по любви.

2700 ГОД ДО Н. Э.

Распробовали зеленый чай не сразу. Возможно, долго не могли придумать, как его употреблять, или скрывали ото всех таинство чаепития. Но точно известно, что в Китае пили именно зеленый чай. Восточные мудрецы, конечно, не могли знать, что регулярное употребление зеленого чая снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Но прилив сил и бодрости ощущали наверняка.

КОНЕЦ XII ВЕКА

Японцы, в свою очередь, раскрыли пользу зеленого чая куда позже китайцев. Может, причина в том, что зеленый чай обладает бодрящим эффектом? Ведь без энергии о великих открытиях не может быть и речи. Так или иначе, но с тех пор зеленый чай стал очень популярным на Востоке. А сами японцы утверждают, что этот напиток снижает шансы столкнуться в старости с умственными расстройствами.

1679 ГОД

Ура! Через реки и горы, на собаках и перекладных зеленый чай добрался до России. Кстати, в те времена его у нас пили наравне с лекарством. Хорошо хоть купить его можно было без рецепта, правда, за большие деньги (импорт все-таки!). Возможно, загадочная русская душа почувствовала, что зеленый чай богат антиоксидантами. Хотя вряд ли они тогда знали это слово.

1870-Е ГОДЫ

В США в поваренных книгах впервые появились рецепты приготовления холодного чая. Понять находчивых американцев легко: кипяток в жару хлестать не хочется, а холодный чай прекрасно утоляет жажду, и в нем ничуть не меньше флавоноидов (органических соединений, имеющих противовоспалительный и желчегонный эффект).

ЛЕТО 2011 ГОДА

Барабанная дробь! Отныне у нас есть Lipton Nature Green – заваренный зеленый чай, который приготовлен из настоящих чайных листьев. Особая технология позволяет сохранить не только вкус, но и всю пользу напитка с многовековой историей.

Из особо приятных новостей – теперь можно забыть про чайники и кружки. Зеленый чай или зеленый чай с жасмином – оба варианта уже в удобной бутылке. Поэтому желанное в летний сезон чувство очищения и обновления тебе гарантировано где бы ты ни был!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НА 4 ПОРЦИИ:
4 200-граммовых куска рыбного филе
Сок 2 лимонов
3-4 ст. л. оливкового масла
Соль и аджика — по вкусу

Поставь ее в уголь

ЕЩЕ РАЗ НАМЕКАЕМ ТЕБЕ, ЧТО ЛЕТОМ НА ДАЧЕ МОЖНО ЗАЖАРИТЬ НЕ ТОЛЬКО МЯСО.

Барбекю у нас воспринимается исключительно как жаренное на углях мясо. В самом крайнем случае — курица или жирные сосиски. Но почему бы для разнообразия не приготовить на решетке рыбу по простому, быстрому и отчаянно вкусному рецепту от шефа ресторана "Сахли" Джони Кобалии?

1 Для гриля лучше всего выбирать рыбу пожирнее — клыкача, камбалу или, если финансовые потоки текут быстрее горной речки, осетрину. Менее жирная рыба вроде трески при жарке на гриле неизбежно потеряет весь сок и получится сухой.

2 Лимонный сок, масло, соль и аджику надо смешать до состояния однородного соуса. Куски рыбы положить на решетку на гриль и жарить, регулярно переворачивая. При этом каждый раз верхнюю сторону рыбы обильно смазывать соусом. На гарнир (как вообще к любой рыбе) отлично идет шпинат.

P.S. ЭТИ РЫБЕШКИ ТОЖЕ ДОСТАТОЧНО ЖИРНЫ ДЛЯ ГРИЛЯ: МОРСКОЙ ОКУНЬ, ПАЛТУС, МОРСКОЙ ЯЗЫК, СКУМБРИЯ, МАСЛЯНАЯ

СТЕЙК С ПЛЮСОМ

Хочешь все-таки мяса на углях? Сопроводи его новым соусом.

Главная ошибка готовящих мясо людей — попытка "улучшить" его вкус лошадиными дозами специй, маринадов и соусов. Вкус хорошего мяса улучшать не надо, его надо подчеркивать. Например, фирменным соусом шеф-повара ресторана "Биф и Риф" Константина Жбакова.

НА 1 СТАКАН РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА:
1 большой болгарский перец
1 средняя белая луковица
10 горошин черного перца
1-2 щепотки сушеного базилика
½ пучка свежего зеленого базилика
3 лавровых листа
5-7 зубчиков чеснока
½ пучка петрушки
2 ст. л. уксуса

Черный перец помели или разотри в ступке, вместе с сушеным базиликом и лавровым листом добавь в масло и оставь минут на 15. Овощи и зелень пропусти через мясорубку, чтобы получилась не каша, а очень маленькие кусочки (учти это, если будешь пользоваться блендером). Добавь соль и уксус и тщательно перемешай. Добавь масло и еще раз перемешай, дай немного настояться, перемешай еще раз и подавай к жаренному на гриле мясу.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Бесспорная победа

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ

Возраст: 36 лет
Рост: 175 см
Вес до: 97 кг
Вес после: 72,5 кг
Стаж похудения: 1 год

Эксперимент над собственным телом начался спонтанно в мае прошлого года. Мы с двумя товарищами поспорили, кто больше преуспеет в улучшении своей внешности. Хочу подчеркнуть, что задача была не сбросить вес до каких-то параметров, а именно хорошо выглядеть. По-моему, такой и должен быть подход: хорошее здоровье и красивое тело!

Со здоровьем все более-менее понятно. А вот красивое тело, конечно, понятие субъективное, поэтому в данном вопросе я опирался на собственные ощущения и удовлетворенность результатом. Главными инструментами измерения прогресса стали зеркало и фотографии.

Способ достижения результата был прост:

1. Каждодневные двухчасовые тренировки в зале.
2. Соблюдение режима питания с отказом от откровенно "мешающих" продуктов (мучное, сладкое, жирное и т.д.).
3. Полноценный ночной сон (вот с этим сложнее, но меньше 4-6 часов стараюсь не спать).

Эти три простые вещи позволили в течение шести месяцев добиться видимых результатов и при этом снизить вес на 25 кг! (На фото Александр спустя полгода после начала работы над собой. — **МН.**)

Тренируюсь до сих пор, по системе 3+1, то есть три дня — силовые тренировки, потом — день отдыха (кардионагрузка: либо велотренажер, либо беговая дорожка 20-30 минут с поддержанием пульса на уровне 130-150 ударов в минуту, плюс упражнения на пресс).

Силовые тренировки выглядят так. 1-й день: грудные мышцы, бицепс, трицепс, пресс. Упражнения в основном базовые со свободными весами — жимы, разводки, сгибания, разгибания. 2-й день: ноги полностью, пресс. Тоже все базовое — приседания, жимы, сгибания, разгибания. 3-й день: спина, плечи, пресс. Традиционные упражнения со свободными весами, тяги, подтягивания, жимы, махи и т.д. Главное тут — постоянство.

Про спор мы как-то со временем забыли. Он плавно перерос в хобби. А теперь уже, можно сказать, и в образ жизни.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда — микроволновая печь LG MH-6340FB с аксессуаром "пароварка" для приготовления вкусных и полезных блюд. А также — шанс стать чемпионом по итогам 2011 года и получить Гран-при.

P.S. ЛИШЬ 12% ВЗРОСЛЫХ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮТСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (ДАННЫЕ ОПРОСА ВЦИОМ)

Что случилось?

НАУЧИСЬ РАСПОЗНАВАТЬ В ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ — И БУДЕШЬ СПАСАТЬ ЖИЗНИ.

Человек почувствовал себя плохо, но пытается отговориться в духе “все нормально, щас пройдет”. Как знать, возможно, через полчаса он помрет. Если заподозришь, что дело худо, немедленно вызывай бригаду скорой помощи — это лучшее, что ты можешь сделать.

1 ИНСУЛЬТ?

Человек может просто споткнуться на ровном месте и упасть, а потом вести себя чуть странно. Попроси его выполнить три действия: улыбнуться, заговорить, поднять руки (легко запомнить: УЗП) — и следи внимательно. Асимметрия лица (опущен уголок рта, человек не может улыбнуться как обычно), слабость в руке (при вытягивании рук с закрытыми глазами одна из них в течение 10 секунд слабеет и опускается), нарушение речи (невнятные или неправильные слова, немота) — при наличии даже одного из этих признаков можно заподозрить инсульт.

2 ОТЕК КВИНКЕ?

Речь идет о тяжелой аллергической реакции, которая проявляется характерным отеком лица (отек губ, век, щек), шеи, в некоторых случаях — отеком языка и верхних дыхательных путей (это крайне опасно, так как пациенту грозит смерть от удушья). Уже при первых, пусть незначительных признаках отека нужно немедленно обратиться за медпомощью (особенно если проявляются сопутствующие симптомы: слабость из-за резкого падения артериального давления, боли в животе и тошнота). Провоцирующим фактором отека Квинке у детей часто бывает пища, содержащая аллергены (орехи, морепродукты и т.д.), у взрослых — укус насекомого или прием медикаментов.

3 ИНФАРКТ?

Главный симптом инфаркта — сильнейшая давящая или сжимающая боль за грудиной, отдающая в руку, шею, челюсть, между лопаток, в верхнюю часть живота. Но в некоторых случаях инфаркт протекает в виде несильной боли за грудиной или в левой половине грудной клетки (у пациентов с диабетом боли вообще может не быть). Тут надо ориентироваться на второстепенные признаки: слабость, одышку, головокружение, тошноту, потерю сознания. На груди, в месте боли, часто выступает холодный пот.

Опытом делился Павел Логинов, врач общей практики Европейского медицинского центра

ОЩУТИМЫЙ ПРОГРЕСС *Пять легких способов обострить пять чувств.*

1

ОСЯЗАНИЕ Чувствительность эпидермиса зависит от насыщенности его кислородом. Способствуют этому витамины B_{12} и PP (содержатся, например, в субпродуктах вроде печени и почек).

2

ОБОНЯНИЕ Описывая запах еды минимум тремя прилагательными, ты налаживаешь новые связи между мозгом и органами обоняния. Не хочешь ли глотнуть кислого, горьковатого и хмельного “Жигулевского”?

3

ВКУС Устрой генеральную уборку своим вкусовым сосочкам: почистил зубы — почисть и язык (делай это не менее минуты). Избавленные от налета сосочки отблагодарят тебя новыми вкусовыми ощущениями.

4

ЗРЕНИЕ Когда чувствуешь сухость в глазах, используй “искусственные слезы” — офтальмологические препараты, увлажняющие оболочку глаза. Риск катаракты снижается на 60%. Ну или перечитай “Му-му”, поплачь.

5

СЛУХ Когда вокруг становится слишком шумно — улыбайся. Таким образом ты снизишь нагрузку на уши примерно на 20 дБ. По идее, в метро тоже нужно улыбаться, но вот результат непредсказуем.

P.S. САМОЕ СЛАДКОЕ ВЕЩЕСТВО — ТАУМАТИН (Е 957). ДОБЫВАЕТСЯ ИЗ СЕМЯН РАСТЕНИЯ КАТЕМФЕ, В 3250 РАЗ СЛАЩЕ САХАРА

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РАДОВАН АНДРИЧ

NIVEA
FOR MEN

ЧЕРНОЕ
ОСТАЕТСЯ ЧЕРНЫМ

БЕЛОЕ
ОСТАЕТСЯ БЕЛЫМ

НОВИНКА

ЗАЩИТА 48 ЧАСОВ БЕЗ ПЯТЕН НА ОДЕЖДЕ

- не оставляет белых пятен на черном
- препятствует образованию желтых пятен на белом
- эффективно защищает от пота 48 часов

NIVEA
FOR MEN
НЕВИДИМЫЙ
для ЧЕРНОГО и БЕЛОГО
POWER
48ч

ТО, ЧТО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ

Реклама

О главном

12 НОВЫХ ЗАКОНОВ ПОДЛОСТИ

1. *Всякий раз, когда набираешь текст, обнаруживаешь, что раскладка клавиатуры переключена на другой язык.*

2 *Телефон может молчать неделями. Но стоит на день уехать за границу, как он начинает разрываться от звонков из банка, с работы, от старых друзей с просьбой одолжить пару тысяч до зарплаты — и ближайший месяц придется работать на оплату телефонных счетов.*

3. *Год копил на 4-й iPhone, купил — и тут же выпускают 5-й.*

4 *Именно в тот день, когда ты принял ванну, выпил валерьянки, отключил телефон и вставил во все возможные отверстия беруши в надежде как следует отоспаться — в шесть утра сосед начинает долбить стену твоей спальни перфоратором.*

5. *Если соберешься уходить от девушки, она наверняка сообщит, что беременна.*

6. *Если в магазине одежды скидки, то твоего размера не будет.*

7 *Красивые, молодые, одинокие, разговорчивые попутчики женского пола регулярно встречаются всем 3 млрд земных мужчин, кроме тебя.*

8. *Включаешь телик, там идет отличный старый фильм, который ты с удовольствием посмотрел бы в двадцатый раз — а он раскрашен.*

9 *График отключения горячей воды предсказывает похолодания и дожди гораздо лучше, чем Гидрометцентр.*

10. *Карточка застревает в банкомате вечером накануне отпуска. Банк уже закрыт, а друзья, у которых ты пытаешься занять до зарплаты, — все в командировке.*

11. *Если на работе пообедаешь плотнее (и дороже) обычного — обязательно по возвращении обнаружишь, что кто-то решил конкретно проставиться по случаю дня рождения/свадьбы/похорон/увольнения.*

12 *Машину угонят в тот единственный день, когда старая страховка закончилась, а новую ты оформить не успел.*

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG! BANG!

P.S. РАСКРАШИВАНИЕ "СЕМНАДЦАТИ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ" СТОИЛО В СРЕДНЕМ $3000 ЗА МИНУТУ. ВСЕГО РАСКРАСИЛИ 620 МИНУТ

КАК ГОВОРИТСЯ

КОТЕРИЯ
Пришедшее из французского языка слово, которым в средневековой Западной Европе называли вооруженные отряды наемников, занимавшиеся грабежами и бесчинствами. Сегодня так иногда именуют сплоченную группу людей, преследующих своекорыстные цели.

ОПОЕК
Существительное, идеально подходящее для характеристики опойного мужичка. Тем не менее опоек — это молодой теленок, а также кожа из его шкуры. "По-прежнему он молодился — носил щеголеватые опойковые сапоги и расшитую косоворотку под двубортным пиджаком" (И. Бунин, "Деревня").

ЖЕЛТЯК
Не синяк, пожелтевший от старости, а большой перезрелый огурец (как ты знаешь, огурцы — как и синяки — желтеют, прежде чем исчезнуть окончательно). Сейчас желтяки никому не нужны, а раньше из них делали огуречное варенье и приправу к баранине и свинине.

Серьезная задержка

ДАВАЙ, КТО ДОЛЬШЕ ПРОДЕРЖИТСЯ ПОД ВОДОЙ БЕЗ ВОЗДУХА?

Дэвид Блэйн, знаменитый иллюзионист и гуру уличной магии, во время очередного трюка провел под водой 17 минут 4 секунды. Техника, которую он использовал, называется "глоссофарингеальная аэрация". Блэйн тренировался не один месяц, однако упрощенный вариант аэрации позволит тебе почти сразу достичь результата (не такого впечатляющего, но все же). Итак:

- глубоко вдохни и выдохни четыре раза;
- глубоко вдохни еще раз, а когда легкие заполнятся, сделай еще три коротких резких вдоха, как бы утрамбовывая воздух;
- заныривай и отвлеки себя чем-нибудь — например, перебирай буквы алфавита, вспоминая знаменитостей на каждую из них. Твои друзья вынырнут на Леонтьеве, а ты — на Шакире.

ВСЕ СПОКОЙНО 3 ПРОСТЫХ СПОСОБА СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ.

1 Если дошло до того, что ты взбесился и орешь благим (и не очень) матом, не забывай размахивать руками: при активной жестикуляции снижается выработка кортизола, а значит, и уровень стресса.

2 Если не можешь расслабиться после нервного дня, засунь в носки несколько мячиков для гольфа (или похожие по размеру шары), надень их и, сидя на диване, ступнями перекатывай мячи по полу. Успокаивает.

3 Когда ты лежишь в кровати и мучаешься от бессонницы после долгого трудного дня, представь себе горы. В Оксфордском университете утверждают, что такие картины навевают на человека сонливость.

P.S. УЧЕНЫЕ НАШЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПРИЕМОМ АНТИДЕПРЕССАНТОВ И ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ ЗАРАБОТАТЬ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

ФОТО: JEFF MINTON

БОЛЬШИЕ ВЫХОДНЫЕ

ЕСЛИ ТЫ СЕЙЧАС В ОТПУСКЕ — НЕ НАПРЯГАЙСЯ И ПРОСТО ПРОЧИТАЙ ЕЩЕ ОДНУ СТРАНИЦУ ЛЮБИМОГО ЖУРНАЛА. ЕСЛИ НЕ В ОТПУСКЕ — ПРОЧИТАЙ И ПОДУМАЙ.

73% РОССИЯН БЕРУТ ОТПУСК ОДИН РАЗ В ГОДУ, 13% — ДВА РАЗА, 1% — ТРИ РАЗА, 1% — ЧЕТЫРЕ И БОЛЕЕ РАЗ.

Данные опроса ВЦИОМ

17% РОССИЯН ЛЕТОМ 2010 ГОДА ПРОВЕЛИ ОТПУСК НА ДАЧЕ, 22% — ОСТАЛИСЬ ДОМА, ЧТОБЫ ЗАНЯТЬСЯ СВОИМИ ДЕЛАМИ, 40% — НИКУДА НЕ ЕЗДИЛИ, ПОТОМУ ЧТО НЕ БЫЛО ДЕНЕГ.

Данные опроса ВЦИОМ

На седьмой день отдыха удовольствие от него уже не такое, как в самом начале. К тому же большинство людей, взявших длинный отпуск, к середине его начинают мучиться совестью и связываются с офисом, чтобы немного поработать удаленно. Потому хоть неделя отдыха и хуже, чем месяц, зато четыре недельных отпуска в течение года сделают тебя более счастливым, чем один длиною в месяц.

Профессор Дэн Ариели, Университет Дьюка (США)

Психическое состояние весной менее стабильно у любого человека, не обязательно имеющего какие-то расстройства. За зиму накапливается усталость, появляется бессонница, трудно сконцентрировать внимание, человек чувствует раздражительность. Идеально было бы, если бы имелась возможность отдохнуть именно весной. В средней полосе отдых нужен как раз в марте, чтобы спокойно перейти к новому ритму жизни.

И. о. директора Центра социальной и судебной психиатрии имени Сербского Зураб Кекелидзе в интервью РИА "Новости"

На средиземноморских курортах высокий сезон (время пикового спроса на туруслуги) — это июль и август, а вот в октябре на покупке тура получится сэкономить до 50%. Такое же удачное время — до и сразу после новогодних праздников. Не самый дорогой тур на Кубу строго на Новый год обойдется примерно в $2000, но если слетать туда во второй половине декабря или в первой половине января, можно уложиться в $1200.

Дмитрий Даниленко, главный редактор портала TourDom.ru

* Опрос на сайте MHealth.ru, 5457 человек

P.S. САЙТ THEBESTTIMETOVISIT.COM ПОСВЯЩЕН ОДНОЙ ВАЖНОЙ ТЕМЕ: КОГДА КУДА ЛУЧШЕ ЕХАТЬ. ПОПРАКТИКУЙСЯ В АНГЛИЙСКОМ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

SONY
make.believe

Cyber-shot

SONY HR-ПАНОРАМА* – СМОТРИ НА МИР В ДЕТАЛЯХ!

* Режим HR-панорама помогает создавать панорамные снимки с высоким разрешением и размером 43 Мп — при увеличении таких снимков Вы сможете рассмотреть даже самые маленькие детали Вашей фотографии

DSC-WX7

DSC-HX7V

- **Панорама в высоком разрешении** (HR-панорама)
- **AVCHD Full HD-видео**
- **Матрица CMOS Exmor R 16 Мп**

www.sony.ru
www.sony.ru/store

HR

Full HD 1080

3D world Created by Sony

ЗАО «Сони Электроникс» — официальный спонсор национальной сборной России по футболу

Все торговые знаки и логотипы являются собственностью соответствующих правообладателей. Товар сертифицирован. Реклама. 3D-мир, созданный Sony. Режим HR-панорама. Фулл Эйч Ди.
ЗАО «Сони Электроникс»: ОГРН: 1027700342625; 123103, Москва, Карамышевский проезд, д. 6

Не забудь в этом месяце...

послушать

29 ИЮЛЯ

Роберт Плант

Москва, "Крокус Сити Холл"

Обладатель лучшего голоса в рок-н-ролле Роберт Плант (Led Zeppelin) едет в Россию с новым альбомом Band of Joy — именно так называлась первая группа Планта. Прозвучат лучшие на свете блюзы и наверняка что-нибудь из репертуара "цеппелинов". Но не проси "Лестницу в небо" — Плант ее не любит.

1 АВГУСТА

Twisted Sister

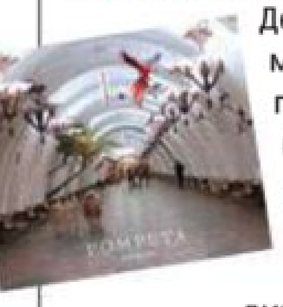
Москва, Arena Moscow

Они существуют более 30 лет. В 80-е у них на разогреве выступала Metallica. Теперь они — абсолютные классики тяжелого глэм-рока. Вытаскивай из шкафа пыльную косуху, розовые лосины и лети в кассы — такой угар нельзя пропустить.

Альбом Tropical, 2011

Исполнитель: Pompeya

Стиль: инди-поп



Дебютный альбом московской группы, которую уже называют иконой российской инди-музыки. К первому релизу Pompeya шла пять лет, успев за это время полюбиться многим, не только москвичам, и сыграть на одной сцене со Stereophonics и Travis. Как отмечает ресурс Look At Me, альбом понравится всем, "кто просто любит расслабленную музыку с мощным грувом". Присоединяемся.

посмотреть

С 21 ИЮЛЯ

"Буря"

Крайне романтичная, насыщенная спецэффектами и вообще неожиданная экранизация "Бури" Уильяма нашего Шекспира. Очень много хороших артистов и изменений в тексте. Например, Просперо здесь — женщина (катастрофа: они и в кино захватили власть).

С 4 АВГУСТА

"Восстание планеты обезьян"

В поисках какого-то нужного лекарства ученые делают эксперименты на обезьянах и не замечают побочных эффектов. А обезьяны становятся все умнее и однажды поднимают восстание. Теперь посмотрим, кто у нас царь природы.

С 11 АВГУСТА

"Ковбои против пришельцев"

Наконец кому-то пришло в голову соединить вестерн и фантастику. В 1873 году где-то в Аризоне оказывается потерявший память человек с какой-то железной хренью на руке. Он тут же влюбляется в самую красивую девушку на селе, а на него начинают охотиться летающие тарелки. Самый веселый бред лета, к тому же с отличными артистами.

посетить

7 АВГУСТА

Red Bull Flugtag

Москва, Строгинская пойма Москвы-реки

Спустя два года после московского дебюта Red Bull Flugtag возвращается в столицу. Если ты не сподобился принять участие в нынешнем "Дне полетов", то хотя бы приходи посмотреть на тех, кто рискнул. Ведь Flugtag — это едва ли не единственная возможность гарантированно увидеть неопознанные (не)летающие объекты и оценить размах их феерического уничтожения. Мы тоже там обязательно будем.

С 16 АВГУСТА

Сальвадор Дали: ретроспектива

Москва, ГМИИ им. Пушкина

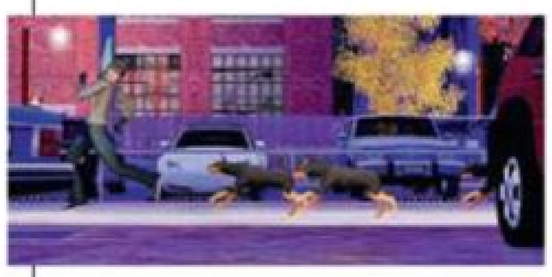
Дали — это такая фигура, что, например, можно не знать, кто автор русской картины "Над вечным покоем", а вот не знать ничего об испанце Дали — нельзя. Его любят и знают скорее благодаря раскрученности и вечной модности, но это ведь не повод пропустить его ретроспективу, каких наша страна еще не видела. В ГМИИ будет выставлено полторы сотни произведений художника: 22 картины, 88 рисунков, литографии и прочие объекты. Готовься постоять в очереди на вход.

поиграть

"The Sims 3: Питомцы"

Платформа: Xbox 360, PlayStation

Специально для тех, кто уважает симулятор The Sims, но терпеть не может людей, выпущена новая версия игры, в которой можно полностью переключить свое внимание на животных. Выбирай себе кошку, или собаку, или лошадь и верши их нереальную судьбу.



"Battlefield 3. Расширенное издание"

Платформа: PC

Третий релиз любимого тактического шутера с хорошим бонусом — дополнением Physical Warfare Pack, которое включает эксклюзивное оружие и снаряжение вроде нового легкого пулемета и стреловидных поражающих элементов для старого доброго дробовика.

Bumpy Road

Платформа: iPad

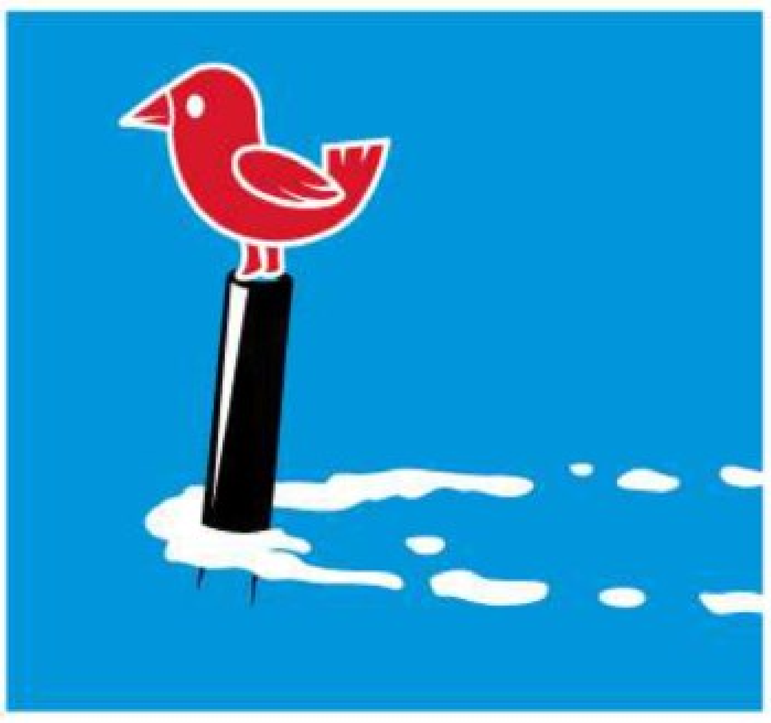
Стильно нарисованная аркада о парочке романтично настроенных пенсионеров, которые отправляются на своей старой тачке в путешествие по воспоминаниям. Твоя задача — помочь им добраться до всевозможных уголков памяти.

P.S. 3DTUNING.RU — САЙТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ВИРТУАЛЬНОМУ ТЮНИНГУ АВТОМОБИЛЕЙ. УСТРОЙ ГАРАЖ НА РАБОЧЕМ СТОЛЕ

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

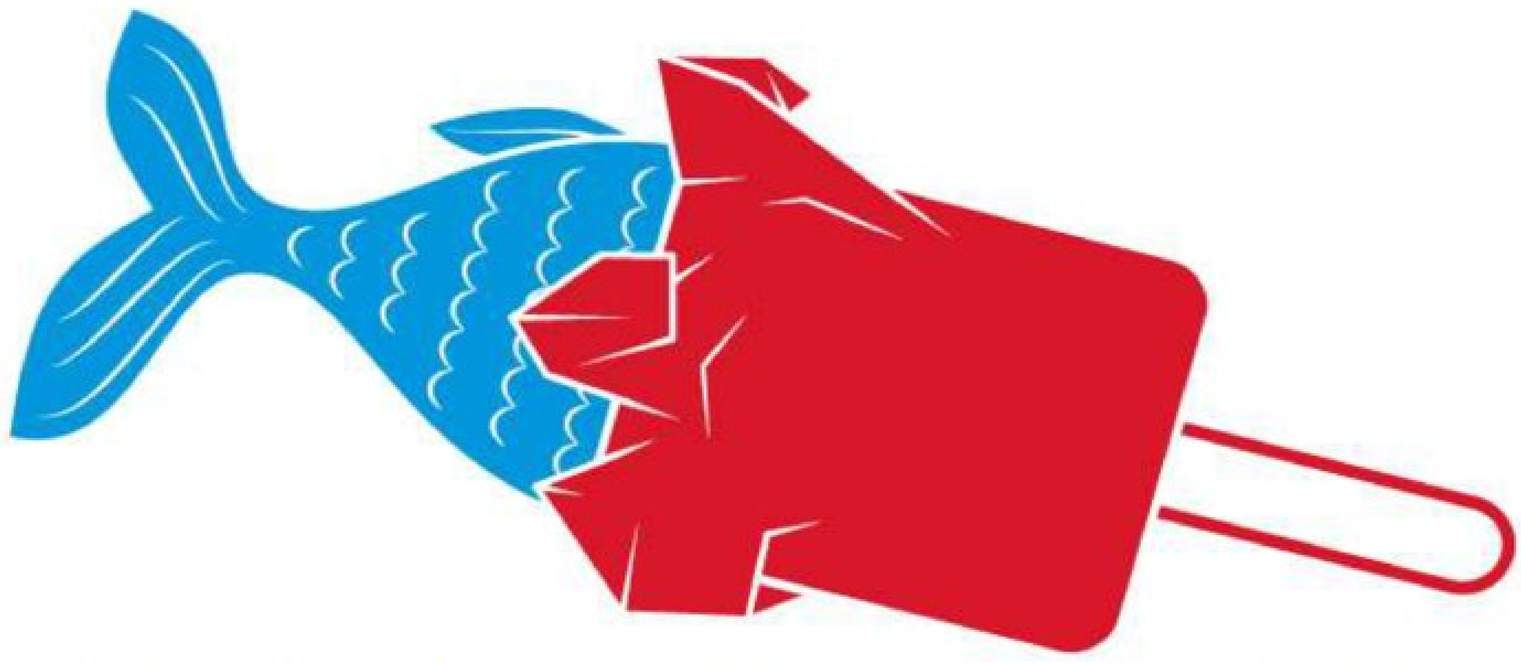
90

МИНУТ БЕЗ ПРОБЛЕМ ПРОВОДИТ ПОД ВОДОЙ КАШАЛОТ — МЛЕКОПИТАЮЩЕЕ, КОТОРОЕ, КАК И ТЫ, ДЫШИТ ОБЫЧНЫМ ВОЗДУХОМ. ТЕХНИКУ ДОЛГОЙ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ НАЙДЕШЬ НА СТР. 50



20–100

МЛН СПЕРМАТОЗОИДОВ В 1 МЛ ЭЯКУЛЯТА — НОРМА. КАК УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СОБСТВЕННОЙ СПЕРМЫ, ЧИТАЙ НА СТР. 42



31 600

ВИДОВ РЫБ — ПРИМЕРНО СТОЛЬКО ИХ НА ЗЕМЛЕ. ЧТО НОВОГО СДЕЛАТЬ С НЕКОТОРЫМИ ИЗ НИХ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 46

САЛАТ

ЭТО ВКУСНОЕ И ЛЮБИМОЕ ВСЕМИ СЛОВО ПРИШЛО К НАМ ИЗ ИТАЛЬЯНСКОГО ЯЗЫКА. КАК НИ УДИВИТЕЛЬНО, SALATO ЗНАЧИТ ПРОСТО “СОЛЕНЫЙ”. НУ А ПОСЛЕДНИЕ САЛАТНЫЕ НОВОСТИ ИЩИ НА СТР. 44

450

ТЫСЯЧ НОВЫХ СЛУЧАЕВ ИНСУЛЬТА В ГОД — ТАКОВА РОССИЙСКАЯ СТАТИСТИКА. КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ У ЧЕЛОВЕКА — НА СТР. 48

17 102

РУБЛЯ — СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ ПЛАНИРУЕТ ПОТРАТИТЬ НА ЛЕТНИЙ ОТПУСК В 2011 ГОДУ ОТДЕЛЬНО ВЗЯТЫЙ РОССИЯНИН (ПО ДАННЫМ ВЦИОМ). О ТОМ, КОГДА ЛУЧШЕ ОТДЫХАТЬ, ЧИТАЙ НА СТР. 52

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Не битая

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ПРИХОДИТ ВРЕМЯ ПРОДАВАТЬ МАШИНУ, Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ДУНКАНОМ МАКЛАУДОМ, ЛЮБОВНИЦЫ КОТОРОГО СТАРЕЛИ РАНЬШЕ НЕГО.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

С МОИМИ МАШИНАМИ ТА ЖЕ ИСТОРИЯ — когда они покрываются ржавыми морщинами, подтекают и издают на публике неприличные звуки, приходится брать себе новую "железную леди", продавая (или предавая?) ту, что служила мне последние годы. И этот процесс у меня еще никогда не проходил гладко.

Начнем с того, что машины, как женщины, порядочные суки. Стоит тебе задуматься о том, чтобы проникнуть в другую, как твоя начинает портить тебе жизнь. Примеров тому уйма, и ты сам слышал не раз о странных поломках выставленных на продажу автомобилей.

ВОТ ЧИСТО МОЙ ОПЫТ. Когда я продавал свою первую машину — Mercedes W124, который по человеческим меркам стоял на грани совершеннолетия, а по автомобильным выглядывал из гроба, — он начал издеваться надо мной.

Старичок "мерин", еще до моего союза с ним поработавший в такси не один год, жизнь понюхал и решил не разменяться на мелочи, сразу пригрозив мне смертью. Стоило мне за рулем заикнуться о продаже, как через пару

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

сотен километров у машины оторвалось колесо. Заднее ведущее. К счастью, к тому времени я стоял в пробке и ничего драматического не произошло. Впрочем, я прекрасно помнил, что минут за 10 до того мы с "мерином" неслись на скорости 120 км/ч.

Когда устрашение не сработало и я таки повесил объявление о продаже, старичок решил пойти другим путем. Чем меня можно удивить? Он просто отказался выключаться. Я припарковался, вынул ключ из замка зажигания и уже готовился открыть дверь, когда понял, что дизель продолжает молотить под капотом так, будто ключ не лежит у меня в кармане, а торчит в замке зажигания. Сказать, что я был шокирован, — ничего не сказать. Не знаю, как бы я выкрутился, если бы имел дело с автоматом. С механикой эта проблема лечилась просто — я приезжал и тупо глох. А что еще оставалось?

Но, когда дело дошло до реальных смотрин перед покупателем, Mercedes окончательно потерял совесть — сначала перестал закрывать люк (естественно, когда пошел дождь), а потом прямо по пути к месту осмотра сломал себе сцепление. В таком плачевном виде сломленный, но не побежденный старик и отбыл к новому владельцу, правда, с подобающей его состоянию солидной скидкой.

ПРОШЛО ДВА ГОДА, И НАСТАЛО ВРЕМЯ расстаться с его сменщицей — шестилетней Opel Astra. Незадолго до продажи немного помяв ей зад, я машинку починил, отполировал и поставил от греха на прикол — пусть стоит и ждет нового владельца: чего с ней случится на парковке-то? Но стоило нарисоваться первому желающему купить, как Astra показала, что ей совсем не обязательно ездить, чтобы ломаться.

Дело было так: я договорился показывать машину днем и поехал за ней с работы к дому, где она стояла. Сел, завел и... понял, что руль просто не крутится. Заглушил мотор, снова завел — та же история... Руль как был заблокирован, так и остался. Пару секунд я прикидывал, смогу ли доехать до места назначения, ни разу не повернув баранку, но потом сдался. Пришлось врать покупателю, что меня вызвали на работу — не говорить же, что машина, которую он хотел купить, ломается, даже стоя на месте.

По своей странности эта поломка была вполне соизмерима с "прецедентом мерседеса", в котором машина работала без ключа зажигания. И, как и "мерин", "астра" этим не ограничилась.

Когда я уже отдавал ее новому владельцу, она несколько раз глохла на пустом месте и еле заводилась, чего до этого с ней не случалось. В общем, я снова краснел, продавая еще недавно вполне живую и рабочую лошадку...

КАК БЫ ЭТО ВЫГЛЯДЕЛО, ЕСЛИ БЫ НА МЕСТЕ МАШИНЫ И ВПРЯМЬ БЫЛА ЖЕНА?

МОЕЙ СЕГОДНЯШНЕЙ МАШИНЕ, красному Citroen C4, пять лет. Недавно я поехал на сервис, чтобы покрасить поцарапанный бампер и в разговоре с мастером около машины ляпнул что-то вроде: "Да, и вот это еще покрасьте, чтобы не пришлось, когда продавать буду, цену скидывать". Мы договорились о том, когда я привезу машину на ремонт, но... уехать с сервиса я не смог: ситроен вдруг перестал держать холостые обороты. Стрелка тахометра падала вниз вместе с моим настроением, а в голове всплывали воспоминания о "мерине" и "астре". Возможно, это просто совпадение, но я подозреваю худшее — когда дело дойдет до реальной продажи, и эта машина начнет мстить мне за измену. Впрочем, мне и без того невесело будет с ней расстаться.

Я привыкаю к машине куда сильнее, чем к какому-нибудь мобильнику или ноутбуку. Я помню, как забирал на ней детей из роддома, как перевез на ней добрую половину вещей, меняя квартиру, и мне по-прежнему нравится то, как она ездит. Чем не длительные отношения, похожие на супружеский союз? Правда, на этом аналогии заканчиваются. Это раньше машина оставалась у одного хозяина по 10, а то и 20 лет и превращалась в настоящего члена семьи. Но сегодня нас подталкивают к тому, чтобы менять железных лошадей часто.

Как бы это выглядело, если бы на месте машины и впрямь была жена? Ты вступаешь в законный брак, а через пару лет родители супруги начинают уговаривать тебя перейти к ее младшей сестре: у той более симпатичное "лицо", более спортивный силуэт, да и жрет поменьше... Ты начинаешь задумываться. Вскоре приходит другая новость — гарантия на жену кончилась, и теперь все поломки за твой счет. А еще через пару лет твою жену и вовсе официально признают устаревшей и какие-то молодые модели начнут писать тебе обольстительные письма... Ну как тут не занервничать?

ЧТОБЫ НЕ ПРИВЫКАТЬ к автомобилю, есть экстремальный вариант, которого придерживается один мой друг: его выбор — смена машины раз в 7-8 месяцев. По сути, он постоянно находится в стадии продажи и покупки автомобилей и в любой момент времени ездит на чем-то более-менее новом. Судя по тому, что на продаже он почти ничего не теряет, а машины покупает все более дорогие, такая система работает. Но мне она не нравится.

Такая частая смена железных партнерш приятна до поры до времени, но потом все равно захочется более долгих отношений. К тому же сам процесс "развода" и "регистрации отношений" в ГАИ портит всю радость от первой брачной ночи. ■

нание
Перелом члена и другие катастрофы в постели

Почему ты принимаешь глупые решения?

68 Жизнь
6 зон, за удар в которые отправляют на зону

70 Рацион
Секреты простого мяса с картошкой

72 Профилактика
Еще раз о высоком. Вся правда о гипертонии

Натянутые отношения

5 ФАКТОВ ОБ АРБАЛЕТНОМ СПОРТЕ

Это в футболе нам ничего не светит, а в арбалетном спорте Россия регулярно берет золото. Никогда не слышал о таком виде спорта? Сейчас услышишь.
Текст: Александр Беляев ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

1 СЧЕТ НА СЕКУНДЫ

Первые арбалеты появились еще в V веке до нашей эры в Сиракузах. А почему? Потому что держать лук в натянутом состоянии (руками) и одновременно целиться довольно трудно. Вслед за греками любовью к арбалетам воспылали китайцы, в III–V веках нашей эры это оружие появились в Северной Европе, а к нам дошло в X веке. По точности и силе выстрела арбалет превосходил обычный лук, но использовался реже — в археологических слоях соотношение арбалетных и луковых стрел определяется как 1:20. Просто, чтобы зарядить арбалет, требовалось на пять секунд больше. На войне, сам понимаешь, это смерти подобно.

2 КОНВЕРСИЯ

Изобретение огнестрельного оружия аннулировало военное предназначение арбалетов. Просто потому, что начальная скорость полета арбалетной стрелы — до 120 м/с, а даже древняя винтовка Мосина образца 1891 года обеспечивает 865 м/с. Но уже в XVIII веке в таких странах, как Швейцария, Швеция и Австрия, стрельба из арбалета стала национальным видом спорта (да и сейчас стрелять по мишеням там идут не меньше детей, чем у нас ходят в фигурное катание). Основанный в 1956 году Международный союз арбалетного спорта (IAU, штаб-квартира в Швейцарии) объединяет 54 национальные федерации, проводит чемпионаты мира по матчевому и полевому арбалетам (в чем разница — см. дальше).

3 ЧТО УМЕЕМ

“Попасть в десятку” — это не про ДТП с участием жемчужины АвтоВАЗа. Суть арбалетного спорта в том, чтобы набрать как можно больше баллов, стреляя по круглым мишеням. Мы в этом деле кое-что умеем. Российский арбалетный союз был образован в 1993 году, а последние 10 лет наши соотечественники 15 раз становились чемпионами мира в разных дисциплинах. В прошлом году на соревнованиях во французском Эвоне Сергей Каменский из Бийска взял сразу два золота в матчевом арбалете (с 10 и 30 м), а 58-летний Владимир Куц из Нягани стал лучшим в соревновании ветеранов.

4 МЕТКИЙ ГЛАЗ

Если ты смотрел исторические фильмы или хотя бы играл в компьютерные игры, то примерно понимаешь, как выглядит человек, который регулярно стреляет из арбалета. Вот представь: ему приходится часами стоять практически без движения, удерживать на весу арбалет (а это минимум 6,5 кг) и еще попадать в мишень. Арбалетчики расскажут тебе, что их вид спорта отлично развивает зоркость, общую выносливость и силу. Ну и, конечно, вырабатывается умение полностью контролировать в себе все — от нервов до дыхания.

5

НА ЛЮБИТЕЛЯ

Матчевые и универсальные спортивно-охотничьи арбалеты по российским законам — метательное оружие. В магазинах такие устройства не продают, и разрешения на них получить нельзя. До 2008 года мощность досуговых арбалетов была ограниченна — сила дуги не должна была превышать 20 кгс. Стрела из такого арбалета летела примерно так же, как та пластиковая фигня с резиновой нашлепкой, которую ты выпускал из пластмассового пистолетика — и это мало кого интересовало. Но затем стандарт подняли до 43 кгс и любительские арбалетные тиры начали открываться по всей стране. Досуговый арбалет, соответствующий новым ГОСТам, обеспечивает прицельную стрельбу на 60 м, а если выстрелил мимо мишени — стрела улетит на все 150 м.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Забей стрелку

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОЮЗ АРБАЛЕТНОГО СПОРТА РУЛИТ АРБАЛЕТЧИКАМИ ВСЕГО МИРА. В НЕМ ЕСТЬ ДВА ДИВИЗИОНА АРБАЛЕТОВ: МАТЧЕВЫЕ И ПОЛЕВЫЕ. СЕЙЧАС МЫ РАССКАЖЕМ ТЕБЕ, ЧЕМ ОНИ ДРУГ ОТ ДРУГА ОТЛИЧАЮТСЯ.

Матчевый

Первые крупные соревнования (чемпионат Европы 1958 года) прошли как раз по матчевому арбалету, и монополия сохранялась более 20 лет. Матчевый — классический арбалет, который эволюционировал, эволюционировал да и выэволюционировал (быстро повтори три раза). Его предки работали еще в XVII веке, а в веке XX швейцарцы признали его своим главным стрелковым оружием. Сам арбалет может весить максимум 6,75 кг, а натяжение тетивы для стрельбы с 10 м составляет 70 кгс, для 30 м — 120 кгс. Механизм взведения — двухзвенный рычаг, стационарный или съемный.

Полевой

Полевой арбалет разработали в США в 50-х годах. Правила соревнования с ним практически скопированы с правил стрельбы из лука. В 1979 году полевой арбалет признан IUA официальной спортивной дисциплиной. Полевые арбалеты должны весить не более 10 кг, а натяжение тетивы ограничивается 43 кг. Тетива натягивается вручную.

Правила

В матчевом арбалете участникам нужно стрелять либо с 10-метровой, либо с 30-метровой дистанции. На 10 м необходимо за 120 минут произвести 60 выстрелов и попасть в мишень диаметром 10 см. С 30 м нужно пульнуть 30 раз за 90 минут, мишень тут будет побольше — 20 см в диаметре. При этом стрельба ведется из двух положений: половину выстрелов нужно сделать стоя, половину — с колена. Если ты с первого выстрела попал в яблочко, то не стоит делать поспешных выводов о своей крутости. Рекорд мира в матчевом арбалете с 10 м — 593 очка, то есть максимум 7 ошибок (ошибка — это когда ты не попал в десятку). Из-за этого матчевый арбалет относят к сверхточному метательному оружию. А как ты хотел? Швейцария.

Мы уже тебе сказали, что правила полевого арбалета схожи с луком, да и название говорит само за себя. В поле что самое важное? Правильно — размах. Вот и дистанции тут соответствующие. Спортсмены стреляют стоя с 35, 50 и 65 м. На каждом рубеже участник должен провести по 30 выстрелов, на каждые три выстрела у него есть три минуты. Диаметр мишени здесь 60 см (примерно такой же, как у задних колес инвалидной коляски). Есть еще полевой арбалет в зале — стрелять тут нужно с дистанции 10, 18 и 25 м и попадать в 25-сантиметровую мишень.

ИНВЕНТАРЬ

- Из матчевых арбалетов стреляют “болтами” — особыми арбалетными стрелами, которые несколько короче и толще, чем полевые. Особенности “болтов” для каждой дальности свои, но главное правило касается диаметра наконечника стрелы. На 10 м он должен быть 4,5 мм в диаметре и 10 см в длину. На 30 м — 6 мм в диаметре и 15 см в длину.
- В полевых арбалетах стрелы больше похожи на те, какими давным-давно забавлялся в дремучих лесах Робин Гуд. Его, правда, в размерах стрел никто не ограничивал, а спортсменам приходится выбирать их в диапазоне между 30 см и 45 см. ■

www.asics.ru

бег очищает дух и тело

gel-nimbus® 13 с дополнительной амортизацией.

ASICS

sound mind, sound body

МАГАЗИНЫ: **Москва**: «эРСи» Центр Экипировки «ASICS». Все для бега и легкой атлетики, тел. (495) 792-98-65; Магазин «СПОРТАКТИВ» в ТЦ «Глобус-Экстрим», тел. (495) 972-25-99; «ASICS» в Военторге, тел. (495) 972-48-63; «Джапан Спорт», тел. (499) 242-15-13; «Звезда Олимпа», тел. (495) 796-83-38; Сеть магазинов «Профи-Спорт», тел. (495) 510-88-93; Центр Экипировки, тел. (495) 678-85-83, 678-21-80; **Санкт-Петербург**: «ASICS» в ТРЦ «Галерея», тел. (812) 999-40-42; «СпортВэйв», тел. (911) 151-46-14; **Брянск**: магазины «Спортландия», тел. (4832) 68-89-92; **Екатеринбург**: «Евроспорт», тел. (950) 20-72-439 **Краснодар**: Сеть магазинов «Высшая Лига», тел. (861) 234-55-34; **Новосибирск**: «АС-Спорт», тел. (383) 211-03-25; **Нижний Новгород**: «Поволжье Спорт», тел. (831) 278-11-99, 278-12-00; **Пермь**: магазины «Евроспорт», тел. (342) 246-58-44, 257-63-49; **Саратов**: магазины «Спортландия», тел. (8452) 47-87-28; **Уфа**:

Хрусть — и пополам

Настоящий мужчина, как пионер, всегда готов. И к миру, и к войне, и к сексу, и к травмам, которые его сопровождают. Вот тебе советы, как вести себя в ходе самых распространенных постельных ЧП.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

Перелом члена

Ты в курсе, что член — это единственный орган без кости, который можно сломать, но не веришь, что такое может случиться с тобой? Зря — бывает всякое. Особенно если твоя подруга любит позу “сверху”. По статистике, 60% разрывов белочной оболочки пениса (медицинское определение перелома члена) происходит при занятии сексом, причем наибольшую опасность представляет именно разгоряченная наездница, когда она с криками переходит в галоп перед финишем. Перелом сложно не заметить — любой, даже небольшой, разрыв белковой оболочки всегда сопровождается резкой болью и прекращением эрекции. Серьезный перелом пениса также сопровождается довольно громким хрустом (да, я тоже вздрогнул в этом месте статьи. — *Прим. гл. редактора*).

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ; МОДЕЛЬ: АЛЕНА МОСКАЛИК/NEW FACE

WWW.MHEALTH.RU

www.asics.ru

2.81
шага в секунду

0.248
количество секунд,
когда нога соприкасается с землей
на каждом шаге при беге

Асимметричная шнуровка
обеспечивает плотную
фиксацию стопы

Дискретная подошва уникальной конструкции
обеспечивает превосходное распределение
нагрузки, амортизацию и контроль
направления движения стопы

ASICS ГЕЛЬ снижает нагрузку
на пятку и пальцы ног

Эксперт в науке бега - GEL KINSEI 4

asics
sound mind, sound body

МАГАЗИНЫ: **Москва**: «эРСи» Центр Экипировки «ASICS». Все для бега и легкой атлетики, тел. (495) 792-98-65; Магазин «СПОРТАКТИВ» в ТЦ «Глобус-Экстрим», тел. (495) 972-25-99; «ASICS» в Военторге, тел. (495) 972-48-63; «Джапан Спорт», тел. (499) 242-15-13; «Звезда Олимпа», тел. (495) 796-83-38; Сеть магазинов «Профи-Спорт», тел. (495) 510-88-93; Центр Экипировки, тел. (495) 678-85-83, 678-21-80; **Санкт-Петербург**: «ASICS» в ТРЦ «Галерея», тел. (812) 999-40-42; «СпортВэйв», тел. (911) 151-46-14; **Брянск**: магазины «Спортландия», тел. (4832) 68-89-92; **Екатеринбург**: «Евроспорт», тел. (950) 20-72-439 **Краснодар**: Сеть магазинов «Высшая Лига», тел. (861) 234-55-34; **Новосибирск**: «АС-Спорт», тел. (383) 211-03-25; **Нижний Новгород**: «Поволжье Спорт», тел. (831) 278-11-99, 278-12-00; **Пермь**: магазины «Евроспорт», тел. (342) 246-58-44, 257-63-49; **Саратов**: магазины «Спортландия», тел. (8452) 47-87-28; **Уфа**:

Хрусть — и пополам

ЧТО ДЕЛАТЬ: При сильном повреждении пениса будет так больно и страшно, что ты вызовешь скорую помощь сам, без подсказки. Не паникуй, даже если твой член на глазах увеличился в несколько раз и почернел, как грозовое небо (медики называют это "баклажанной деформацией"). Современной медицине такие случаи известны, в больнице тебя быстро починят. А пока ты туда не добрался, "пострадавшего" надо как следует охладить — например, обложив льдом из морозилки на первые 15-20 минут после травмы. Но, даже если отек небольшой или его нет совсем, к врачу все равно стоит сходить. "Последствием нелеченой травмы белковой оболочки, даже незначительной, может стать рубец, который будет вызывать сильные неприятные ощущения при эрекции. Любой разрыв должен обследовать специалист, который решит, нужно его зашивать или нет", — объясняет медицинский директор Профессиональной ассоциации андрологов России Бадри Гвасалия.

Порвалась уздечка

Главное, что нужен, — гол, гол, гол! Однако узкая кожная складка, соединяющая крайнюю плоть и головку пениса, не всегда выдерживает энтузиазм игроков. Особенно если влагалище женщины недостаточно увлажнено.
ЧТО ДЕЛАТЬ: Хотя разрыв уздечки чреват кровотечением, от потери крови при такой травме еще никто не умирал. Стерильный ватный диск из косметички подруги, который не помешает смочить любым антисептиком, поможет остановить кровотечение. Затем, если впереди еще вся ночь, стоит наложить на пенис умеренно тугую повязку (слишком тугая может вызвать ишемию головки полового члена) и попытаться заснуть. Утром, скорее всего, травма будет казаться пустяком, однако лучше не откладывать визит к урологу. Рубцовая ткань не добавляет уздечке эластичности, и она может начать рваться с завидной регулярностью. В то же время операция по пластике уздечки занимает не больше 10 минут и проводится под местным наркозом.

Заклинило

Случаи penis captivus, или пленения полового члена в вагине, настолько редки, что относятся к экзотике сексологии. Однако мы все равно должны тебя предостеречь — вдруг тебе доведется выиграть этот несчастливый джекпот. Дело в том, что во время полового акта у некоторых женщин непредсказуемо и непроизвольно напрягаются мышцы вагины (рассказы о том, что это происходит, только если женщину сильно испугать, — миф), да так сильно, что мужчина не только не может освободить член, но и испытывает болевые ощущения. Этот спазм вызывает редкая разновидность вагинизма, и женщина не может ничем помочь своему партнеру.
ЧТО ДЕЛАТЬ: Не стесняйся вызвать скорую. В такой ситуации третий с медицинским образованием лишним не будет. На носилках "бутербродом" на радость всему двору вас с партнершей не понесут. Для освобождения из плена достаточно одной инъекции противосудорожного препарата.

Порвался презерватив

1 Как спасать подругу?

Речь не о том, как помочь девушке, которую ты заразил, например, гонореей. Мы уверены, что ты никогда не будешь заниматься сексом (даже в презервативе), если уже получил драматические результаты анализов. Суть проблемы: как предотвратить незапланированную беременность, если презерватив в ответственный момент дал течь.
ЧТО ДЕЛАТЬ: Подмываться газировкой или пытаться засунуть во влагалище дольку лимона бессмысленно. Как объясняет врач-гинеколог, кандидат медицинских наук Лина Шугушева, дедовские способы воздействуют только на содержимое влагалища, в то время как сперматозоидам после семяизвержения требуется всего 60 секунд, чтобы проникнуть в шейку матки. Успокоив девушку, одевайся и дуй в аптеку за таблетками. Тебе нужны так называемые экстренные контрацептивы, которые предотвращают беременность в течение первых 72 часов после полового акта, причем чем раньше девушка выпьет пилюлю, тем меньше вероятность зачатия. Стоит помнить, что эти **таблетки можно принимать не чаще двух раз в год и одного раза за один менструальный цикл. Кроме того, экстренные контрацептивы противопоказаны женщинам с нарушениями цикла.** В последнем случае надо бежать к гинекологу, который, скорее всего, предложит экстренное введение внутриматочной спирали. Его можно осуществить в первые пять дней после залета.

2 Как спасти себя?

В редакцию пришло письмо: "Был ужасный случай, порвался с вьетнамской проституткой... Представляете? Я зашел в бар, купил целую бутылку водки и попросил соломинку. Взял полотенце в рот и стал поливать член водкой. И внутрь тоже влил... Ужас. Потом прилетел, проверился — все нормально. Вопрос: правильно ли я поступил в данной ситуации и какие еще могут быть варианты?" Отвечаем — неправильно поступил.
ЧТО ДЕЛАТЬ: Лить водку в уретру не стоит — получишь ожог слизистой, а это увеличивает вероятность заражения такими передающимися через кровь инфекциями, как сифилис, гепатит и ВИЧ. Сначала помочись и тщательно промой головку полового члена (водой). Затем продезинфицируй пенис снаружи антисептиком, содержащим в качестве действующего вещества либо хлоргексидин, либо мирамистин. Закончил? Залей дезинфицирующий раствор в уретру — обычно на флаконе есть для этого специальный носик. Чтобы лекарство не вытекло, уретру надо пережать в районе головки и выждать хотя бы минуту. **На все про все у тебя два часа — по истечении этого срока средства экстренной профилактики уже не помогут снизить риск заболевания. Именно снизить, а не свести к нулю.** Поэтому тебе придется сдавать анализы у венеролога еще как минимум полгода — чтобы убедиться наверняка, что ты не подхватил сифилис или вирус иммунодефицита.

В ЧЛЕН УКУСИЛА ПЧЕЛА

Вот непруха. Однако поводов для беспокойства о мужском здоровье у тебя нет — пчелиный яд абсолютно безвреден для твоей репродуктивной системы. Правда, если пчела ужалила в крайнюю плоть, готовься — эта часть твоего организма сильно отекает. Иногда настолько сильно, что затрудняет или делает невозможным гигиеническое "обслуживание" головки полового члена. Специальных медикаментов для лечения пчелиных укусов не существует. Однако, чтобы ранка от укуса не загноилась, тебе стоит сходить в аптеку за любыми противовоспалительными нестероидными таблетками или мазью, которые продаются без рецепта. Заодно купи какой-нибудь антигистаминный препарат — вдруг сильный отек пениса вызван в первую очередь аллергической реакцией?

Кольцо на члене

Эрекция иногда есть, а иногда ее нет. И порой мужчины придумывают довольно глупые способы, чтобы помочь природе. Например, надевают на основание пениса резиновые, пластиковые или металлические кольца, чтобы пережать вены и таким образом предотвратить отток крови из пещеристого тела члена (речь не о приспособлениях из секс-шопа). Поступок этот бессмысленный и опасный, так как ошибиться с размером кольца несложно, а если оно сделано, например, из металла, то снять насадку с распухшего члена можно будет только с помощью слесарного инструмента. Причем, российские плейбои настолько часто экспериментируют с кольцевыми насадками (в ход идет все что угодно — иногда даже гайки большого диаметра), что для медучреждений, в которых работают урологи, в обязательном порядке закупаются особые гибкие пилки — специально для спасения "окольцованных" пенисов.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Срочно звонить в скорую и честно объяснять суть проблемы. Чем дольше ты преодолеваешь стеснительность, тем сильнее отекает член, и тем больше времени займет операция по его освобождению. А времени у тебя немного — уже через четыре часа после неудачной примерки кольца может начаться некроз тканей полового члена, а там и до ампутации недалеко. ■

Думай, что делаешь!

Что, опять не можешь объяснить, зачем ты все это натворил? Пожимаешь плечами: “Так вышло...”? Тобой часто руководит твое собственное бессознательное, которое можно (и нужно) обуздать.

ТЕКСТ: РАЙАН ТОМПСОН

ПСИХОЛОГИЯ ИНОГДА ГОВОРИТ правду: мы рабы бессознательных побуждений. “Многие мыслительные процессы протекают совершенно неосознанно, но при этом вполне реально влияют на наши действия и поступки”, — говорит психолог Корделла Файн, автор книги “Разум как он есть”. Психологи винят во всем так называемые когнитивные искажения, которые есть в голове любого человека. Мы попробуем избавить тебя от самых распространенных.

СТОЯТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО

СБОЙ ПРОГРАММЫ Иногда ты продолжаешь заниматься каким-то делом просто потому, что уже потратил на него силы и время. Это так называемое **иррациональное усиление** — именно оно бывает причиной того, что ты до последнего вкладываешься в провальный проект.

НАСТРОЙКА “Решение проблемы — критический взгляд на ситуацию, причем обязательно со стороны”, — советует психолог Бинна Кандола. Если речь о рабочем проекте, попроси напрямую не связанного с делом коллегу (которому доверяешь) проанализировать, как идут твои дела, опираясь на объективные показатели, — и так раза четыре через определенные промежутки времени. Вдруг твоя затея безнадежна?

Как все

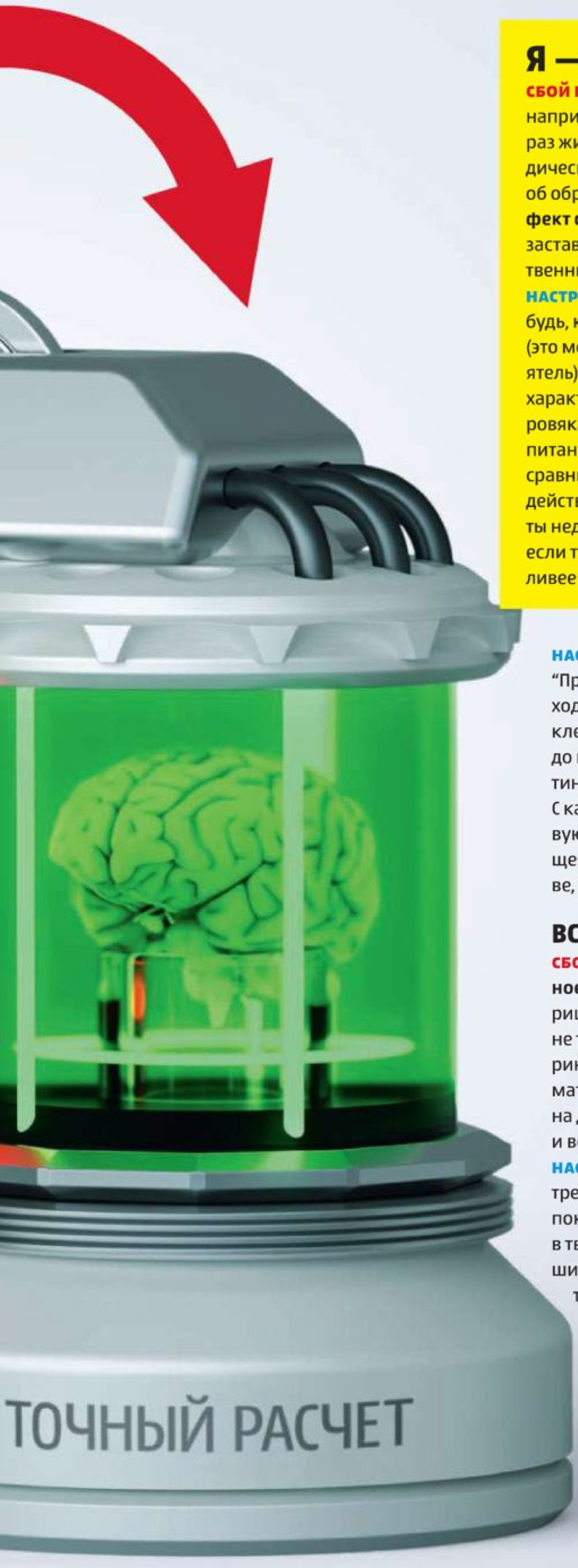
СБОЙ ПРОГРАММЫ Что такое **стадный инстинкт,** объяснять не нужно. Именно из-за него дурачки бросаются скупать золото на пике его рыночной стоимости. Хотя ведь ясно: раз цена взлетела до небес, жди обвала.

НАСТРОЙКА Тебе опять пригодится личный адвокат дьявола, роль которого может исполнить любой из твоих трезвомыслящих знакомых. Просто узнай его точку зрения на твое решение, принятое под влиянием того, что “все так делают”. Да что там адвокат, помогут даже интернет-форумы на заданную тему: там тебе точно встретятся разные взгляды на одно и то же, которые как минимум заставят задуматься. Ну и не забывай про собственную интуицию.

СТРАХ ПОРАЖЕНИЯ

СБОЙ ПРОГРАММЫ Ужас от потери чего-нибудь вдвое сильнее радости от какого-либо приобретения (по-научному это называется **отвращением к потере**). То есть ты скорее сам забьешь 11-метровый, чем отразишь пенальти, стоя в воротах. Ведь страх пропустить гол вводит в ступор сильнее, чем возможная радость от забитого мяча.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER CROWTHER/DEBUT ART



Я — Бог

СБОЙ ПРОГРАММЫ Если ты убежден, например, что ведешь здоровый образ жизни, тогда как доктора и периодическая острая боль в груди твердят об обратном, то это сказывается **эффект сверхуверенности.** Именно он заставляет тебя переоценивать собственные достоинства и возможности.
НАСТРОЙКА Присмотрись к кому-нибудь, кто объективно здоровее тебя (это может быть твой спортивный приятель). Возьми ручку и запиши, чем характеризуется поведение этого здоровяка в трех ключевых ситуациях: питание, физкультура, работа. А затем сравни полученную картину с тем, как действуешь ты сам. Что, видишь, где ты недоработал? Та же схема работает, если ты думаешь, что умнее, талантливее или работоспособнее других.

НАСТРОЙКА А ты все-таки отбей удар. "Представь момент, когда это происходит, — советует психолог Майкл Синклер. — Представь это за пять минут до игры и проигрывай подобную картину в голове во время передышек. С каждым повторением добавляй новую деталь: звуки орущей толпы, ощущение мяча в руках". Победив в голове, победишь в реальности.

ВСЕ БУДЕТ ПЛОХО

СБОЙ ПРОГРАММЫ Термин **"негативное восприятие"** означает, что ты веришь — что бы ты ни делал, все пойдет не так. К примеру: попал в автоаварию (несерьезную) и начинаешь думать, что ты никудышный водитель, на дороге тебе больше делать нечего и вообще ты неудачник.
НАСТРОЙКА Следует как можно быстрее снова сесть за руль и поехать, пока небольшое ДТП не разрослось в твоей голове до Фукусимы. Оказавшись снова в водительском кресле, ты поймешь, что не разучился водить, а может, даже стал делать это аккуратнее и сосредоточеннее. Ну, и поговори с собой. У тебя появился опыт — это плюс номер один. И теперь ты точно знаешь, что не зря оформил КАСКО — это плюс номер два.

Я ТОЧНО ЗНАЮ

СБОЙ ПРОГРАММЫ Когнитивное искажение, имя которому — **амнезия источника,** заключается вот в чем: ты забываешь, откуда тебе известен тот или иной факт. И получается, что рассказ приятеля в кабаке, статья из Men's Health и репортаж на Первом канале в твоей голове становятся равноценной информацией.
НАСТРОЙКА Менеджер в магазине убеждает тебя купить телевизор Panasony, но никак не Toshilips, потому что Panasony по всем параметрам лучше. Задай ему несколько простых вопросов, чтобы понять, объективная ли это информация, или в его голове нет ничего, кроме заученных на тренинге формул. Коллега на общем собрании доказывает перспективность своего проекта, оперируя выразительной статистикой? Как бы невзначай уточни, откуда у него такие цифры. Вдруг он их взял из головы? Да, и теперь ты понимаешь, почему мы так часто ссылаемся на бесчисленных ученых?

БЕЗУСЛОВНЫЙ СРОК

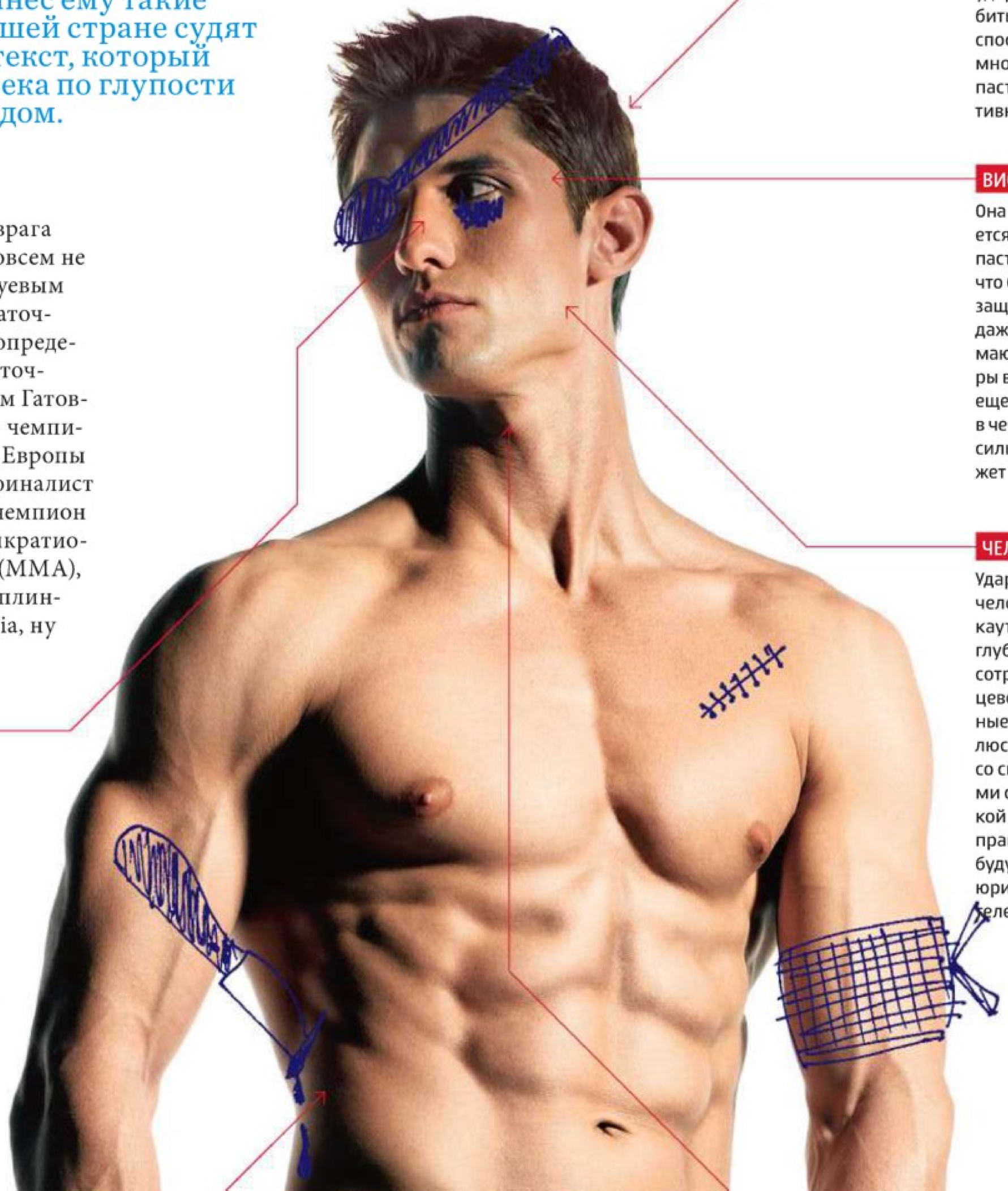
СБОЙ ПРОГРАММЫ Опять на работе куча незаконченных дел? Во всем виновата **ошибка планирования.** Ты просто не умеешь рассчитывать время для выполнения поставленных задач.
НАСТРОЙКА Чтобы назначить правильный дедлайн, прежде всего вспомни, сколько времени у тебя занимали похожие задачи в прошлом. Не в твоем воображении, а реально. Вот ровно столько же времени тебе потребуется и в этот раз. Второй совет — разбей это время на несколько этапов, поставив себе промежуточные цели. Мы недостаточно сосредотачиваемся на проблеме, если финальный дедлайн не скоро. Проще сказать, мы ни хрена не делаем до последнего момента. Так что мало пообещать, что до 1 сентября ты отремонтируешь крыльцо на даче. Поставь точные сроки покупки досок, собственно ремонтных работ и покраски. Глядишь, к сентябрю крыльцо и правда будет как новое. ■

Живой/Труп

Если по итогам уличной драки ты стоишь, а противник лежит, рано радоваться. Вполне возможно, ты нанес ему такие травмы, за которые в нашей стране судят и сажают. Перед тобой текст, который поможет не убить человека по глупости и не сделать его инвалидом.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ЧТОБЫ ГОЛЫМИ РУКАМИ ОТПРАВИТЬ врага туда, откуда не возвращаются, совсем не обязательно быть Николаем Валуевым или Федором Емельяненко, достаточно неудачно попасть человеку в определенную точку. Об этих "горячих точках" мы и поговорили с Леонидом Гатовским. Ему ли не знать! Леонид — чемпион мира и финалист чемпионата Европы по грэпплингу, чемпион СНГ и финалист Кубка Европы по джиу-джитсу, чемпион Москвы по тайскому боксу и панкратиону, чемпион по боям без правил (MMA), вице-президент Федерации грэпплинга России, президент ADCC Russia, ну и владелец спортклуба "Лион".



ЗАТЫЛОК

Затылок — опасное место, излюбленная точка приложения сил наемных убийц. Там — особо уязвимый мозжечок, опасность смерти очень велика. Если надо остановить противника ударом в голову, то сзади точно бить не стоит. Самый безопасный способ — удар ладонью в лоб немного снизу. Если правильно попасть, голова запрокинется, противник отлетит.

ВИСОЧНАЯ КОСТЬ

Она такая тонкая, что легко ломается, и тогда осколки могут попасть в мозг. Человек так устроен, что боковая сторона у него хуже защищена (боксеры-тяжеловесы даже иногда специально принимают удары на лоб). Любые удары в голову сбоку травмоопасны еще и потому, что при них мозг в черепной коробке сотрясается сильнее, чем при прямых, и может произойти кровоизлияние.

ЧЕЛЮСТЬ

Удар в челюсть опасен тем, что человек может оказаться в нокауте. Для победы это хорошо, но глубокий (глухой) нокаут — это сотрясение мозга, опасность лицевой травмы и прочие серьезные последствия. Сломанная челюсть — это пара месяцев жизни со специальными медицинскими суппортами и диета из жидкой пищи. Кроме того, если неправильно срастется, проблемы будут всю жизнь. Короче, говоря юридическим языком, "тяжкие телесные повреждения".

НОС

Очень опасны удары ладонью снизу по восходящей, которые вбивают нос. При мощном ударе можно пробить переносицу, и тогда ее кости войдут вглубь черепной коробки. Последствия зависят от силы удара. Если разница в весе большая и в пользу бьющего, травма будет вплоть до смертельного исхода. Удары по носу сбоку — это смещение, огромные темные мешки под глазами и, возможно, несколько недель в гипсовой маске.

ФОТО: PETER HAPAK

WWW.MHEALTH.RU MH

ПОЧКИ

Четкий, сконцентрированный удар по почкам приводит к тому, что человек умирает — почка отказывает или отрывается, происходит кровоизлияние. Опасны и удары в нижнюю часть брюшной полости — там селезенка, печень. Если попасть в них коленом или просто ногой, тоже можно убить. Конечно, если удар поставленный.

КАДЫК

От удара в кадык человек может задохнуться, у него может повредиться трахея. Если бьют сбоку по шее, то не исключены защемления, переломы, обморок (при попадании в сонную артерию). Вдвойне опасно, если это шея человека, который всю жизнь просидел перед компьютером, — у него ослаблена костная и мышечная структура, организм подвержен возникновению сколиозов, остеохондрозов. Пропустит такой удар — и может остаться инвалидом на всю жизнь.

В положении “сидя”

Рассказать о том, что такое “тяжкий вред здоровью” с точки зрения закона, мы попросили адвоката Анатолия Ткаченко из адвокатского бюро “Щеглов и Партнеры”.

“Легкий вред — это либо травмы, которые проходят за период менее 21 дня, либо увечья, последствия которых остаются навсегда, но они не очень значительны: выбитые зубы, небольшое (не более 5%) ухудшение зрения или слуха, переломы мелких костей и, как ни странно, потеря пальца руки (кроме большого и указательного). Наказание за это — штраф до 40 000 руб. или в размере заработной платы осужденного за три месяца, исправительные работы на срок до одного года либо арест на срок от двух до четырех месяцев. “Тяжкие телесные” — это опасные для жизни травмы, потеря зрения, речи, слуха либо какого-либо органа, прерывание беременности, психическое расстройство, заболевание наркоманией либо токсикоманией, неизгладимое обезображивание лица... За это могут дать от двух до восьми лет или от пяти до пятнадцати, если потерпевший умрет в результате травм. Подробнее о последствиях драк читай в статьях 111, 112 и 115 УК РФ”.

ВНУТРЕННИЕ ПОВЕРХНОСТИ

Внутренние стороны рук и ног очень чувствительны к ударам (правда, относительно безопасны для обоих участников драки — таким ударом человека не убьешь). Снаружи у нас крепкая броня — мышцы, с внутренних же сторон расположены близко проходящие к коже вены и артерии. Поэтому удары, например, по внешней стороне плеча или бедра сравнительно безболезненны, а по внутренней — довольно ощутимы. Также болезненны удары по расслабленным мышцам. ■

КОРОННОЕ БЛЮДО

АНАТОЛИЙ КОММ
Геофизик по образованию, кулинар-любитель, превративший свое хобби в профессию, единственный российский повар, упомянутый в "Красном гиде "Мишлен", шеф-повар и совладелец ресторанов "Варвары" "Грин", "Купол" и шеф-повар ресторана "Анатолий Комм".

Золотой теленок

Поварам часто приходится брать работу на дом или в гости. Чтобы четко разделить профессиональное и личное, очередной герой нашей рубрики, знаток молекулярной кухни и один из 50 лучших поваров мира в рейтинге St. Pellegrino 50 Best Restaurant Awards, дома готовит блюда весьма простые и понятные. Например, вот этот брутально-мужской большой кусок запеченного мяса.

КЛАСТЬ ТЕЛЯТ НА ЛОПАТКИ я начал еще в начале своей карьеры повара — у них отличное, нежное, но одновременно очень "мужское" мясо, которое, потомившись в оливковом масле и специях, нежно ложится на желудок, будто обволакивая его. Его относительно легко готовить — никаких особых приспособлений, кроме обычной среднестатистической духовки, задействовать не нужно — видимо, поэтому оно стало моим коронным. Я готовлю его и в пир, и в мирное время — в почти, к сожалению, не случающиеся со мной выходные, когда готовить не хочется совершенно. Друзья и родственники всегда в полном восторге. Вот, собственно, рецепт:

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ЧТО ДЕЛАТЬ

1 Лопатку нужно зачистить от пленок и отрубить выступающую часть кости. Теперь мясо стоит как следует натереть солью и свежемолотым черным перцем и полить оливковым маслом, чтобы оно смочилось им со всех сторон.

2 Влажную поверхность мяса нужно со всех сторон обложить свежими и сухими травами и аккуратно положить всю эту красоту в термопакет. Если кто не в курсе: на вид это обычный пластиковый мешок, только сделан он из жаропрочного силикона. Очень удобная штука: кладешь в него еду, крепко завязываешь и отправляешь в духовку — и все соки и ароматы остаются в пакете, ничто никуда не вытекает, и мясо не засыхает.

3 Собственно, так и надо сделать — залить в пакет остатки масла и отправить томиться — сначала 20 минут при температуре 220°C, а потом еще на полтора часа при 160°C.

4 Вот и все — осталось вынуть мясо из духовки, остудить, нарезать на куски, полить скопившейся в термопакете смесью пряного масла и мясного сока — и подавать.

ЧТО НАДО:
1 лопатка теленка, примерно 2,5 кг
360 мл оливкового масла
1 горсть сухого тимьяна
2 ч. л. сухого шалфея
2-3 веточки свежего розмарина
1 веточка свежего шалфея
Соль, черный перец

О ГАРНИРЕ

Как я говорил, готовить в выходные не очень хочется, поэтому к лопатке я подаю вполне прозаический жареный картофель, овощи и какой-нибудь легкий соус вроде горчичного. Получается отличный сытный и сочный обед. ■

Если тебе есть чем похвастаться в кулинарном плане (мы говорим про авторские, лично тобой придуманные рецепты, или хотя бы существенно доработанные тобой) — с нетерпением ждем твоих писем по адресу: eda@imedia.ru

Не дави на меня!

Что ж за день-то сегодня такой! Устал. Голова болит, делать ничего не хочется, лечь бы да забыться. Хотя какой тут сон? Просыпаешься по пять раз за ночь... Атмосферные бури? Ха-ха. Вполне возможно, в тебе поселился тихий убийца — гипертония.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

У НАС ДВЕ НОВОСТИ — ПЛОХАЯ И ХОРОШАЯ. Начнем, понятное дело, с плохой. Знаешь ли ты, какое у тебя давление? Ну хорошо, нет так нет. А хотя бы представляешь, каким оно должно быть в твоем возрасте, при твоем росте и весе? Нет? К сожалению, утверждает исследование Blood Pressure Association (Великобритания), таких, как ты, большинство: 74% людей этих показателей не знают и не начинают заниматься здоровьем, пока не дойдут до критической точки. Хотя стоило бы. По своему убийственному эффекту проявившиеся на фоне повышенного артериального давления (гипертонии) осложнения — ишемическая болезнь сердца и инсульты — превосходят тот же СПИД или рак. Только за то время, пока ты читал эту заметку — от заголовка до этой строки, — в мире от гипертонии умерли 64 человека. Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно гипертония убивает около 17 млн человек, а к 2030 году эта цифра увеличится еще почти на 7 млн.

СМОТРИ С УМОМ

Когда-то от телевизора требовалось одно – уметь хорошо показывать, но эти времена прошли навсегда. Посмотри на свой телевизор, а теперь узнай, почему его сменщик не будет на него похож.

PHILIPS SMART TV 6000-Й СЕРИИ ЭТО:

Диагональ: 32, 37, 40, 46 и 55 дюймов.

Технологии: LED обеспечивает непревзойденное качество изображения. Pixel Plus HD дает высокую детальность и живые цвета. 400Hz PMR делает изображение невероятно четким. Ambi-wOOx улучшает звучание басов и более качественно распределяет звук по комнате. Clear Sound делает слова более разборчивыми. Smart TV включает в себя SimplyShare, Control, Net TV и Program. 3 HDMI-порта позволяют получать качественное изображение с любого источника.

Net TV

Раньше твой выбор видео был ограничен сначала программой передач, потом ассортиментом в видеопрокате и, наконец, теми DVD, которые лежали на полке в магазине.

Сегодня к твоим услугам самая большая в мире коллекция видео, которая пополняется ежесекундно – YouTube. Глупо лишать себя возможности смотреть его на телевизоре. Philips SmartTV обеспечит доступ не только к YouTube, но и к каталогу радиостанций Tunin.fm, веб-альбомам Picasa, галереям картин и фотографий Screen Dreams, флеш-играм на FunSpot и, конечно, Zoomby, одному из крупнейших в России развлекательных сайтов с легальным бесплатным видео. Прямо с телевизора Philips 6000-й серии ты через Zoomby получишь возможность посмотреть только что попавшие в телеэфир фильмы, сериалы, выпуски новостей и передачи.

SimplyShare

Раньше телевизор был связан только с розеткой, антенной да видеомагнитофоном, и все эти связи легко прослеживались по проводам.

Сегодня телевизор Philips умеет находить общий язык с любыми устройствами с поддержкой Wi-Fi: телефонами, ноутбуками, планшетами и персональными компьютерами. И это беспроводная связь, так что она никак не испортит вид твоей квартиры. Благодаря уникальной технологии SongBird и самым современным кодекам для чтения файлов любого формата телевизоры Philips 6000-й серии легко воспроизведут хранящиеся на других устройствах файлы. Теперь можно просматривать фото и видео на экране телевизора Philips, наслаждаясь высокой контрастностью и естественной цветопередачей, и воспроизводить музыкальные плей-листы из онлайн-коллекции. Кроме того, благодаря функции Smart TV и Wi-Fi можно слушать аудио и быстро обмениваться с друзьями видео и музыкой.

USB recording

Раньше ты мог записывать любимые фильмы и передачи на видеокассеты: громоздкие и хрупкие коробки, просмотреть которые в дороге или где-то, где нет видеомагнитофона, было невозможно, а качество записи на которых напрямую зависело от того, сколько раз ты стирал и писал на них.

Сегодня у телевизоров Philips есть функция USB recording: вставляешь флешку в телевизор, и все нужные передачи пишутся на нее. Как ты понимаешь, этот компактный носитель и брать с собой проще, и использовать можно с несравнимо большим числом устройств. Да и качество записи не страдает от того, который раз ты на него пишешь.

Control

Раньше для того, чтобы управлять телевизором, нужно было вставать и идти к нему или искать в комнате пульт.

Сегодня пультом к телевизору Philips может быть твой мобильный телефон или планшетный компьютер. Без разницы, где лежит пульт и есть ли в нем батарейки. Телефон под рукой? Значит, телевизор под контролем.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

PHILIPS

Не дави на меня!

Если думаешь, что находишься вне зоны риска, мы тебя расстроим: гипертоническая болезнь может проявиться в любом возрасте. Минздравсоцразвития России, например, сообщает, что гипертонией в той или иной форме страдают 40% твоих взрослых соотечественников (старше 18 лет) и до 60% людей старше 65 лет. Причем до 50 лет хроническое повышенное давление чаще появляется у мужчин, после 50 — у женщин. ВОЗ называет основные причины: неправильное питание, отсутствие физических нагрузок, повышенный уровень глюкозы и содержание жиров в крови. Прибавь к этому хроническое переутомление, стресс, курение и прочие атрибуты современной жизни. Ужасающий коктейль получается.

А теперь хорошая новость. Эти причины тот же ВОЗ относит к "промежуточным факторам риска". Во-первых, они не всегда приведут к инсульту, во-вторых, в твоих силах сделать так, чтобы их устранить и снизить риск заболевания гипертонией к минимуму.

1 ИЗБАВЬСЯ ОТ ВЕСА

У толстяка сосуды забиты плохим холестерином, но это еще не все. Большому телу требуется больше крови, чтобы снабжать весь этот жир кислородом. А сосудистая система тут той же пропускной способности, что и у нормального человека. Вот потому она и испытывает повышенные перегрузки. Толстяку вообще не позавидуешь. "При повышенном весе очень часто наблюдается ряд метаболических нарушений, которые приводят к сахарному диабету, изменению липидных показателей крови, непереносимости глюкозы. В отдельных случаях — к нарушению проницаемости сосудистой стенки, прежде всего в мелких сосудах, особенно в почках. Из-за этого почки начинают фильтровать то, что не нужно, а то, что нужно, фильтровать перестают", — пугает кардиолог Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева Елена Голухова.

СОВЕТ: Придерживайся диеты. Меньше жиров животного происхождения и больше овощей, содержащих глутаминовую кислоту (морковь, свекла, кукуруза, помидоры) — она расслабляет стенки артерий и способствует лучшему протоку крови. И будет тебе счастье.

Снижение риска на 13%

2 НЕ СОЛИ

Соль задерживает в организме воду — увеличивается объем циркулирующей крови, повышается давление. Рекомендованная норма для людей в возрасте от 17 до 45-50 лет — 1,5 г "белого яда" в день, а после 50 лет — 1,2-1,3 г. Переходи на диетическую соль с пониженным содержанием натрия — вкус тот же, а сожрать можно целых 2 г в день. И попробуй солить еду не во время приготовления, а прямо в тарелке. Неясно почему, но при таком сценарии вкус соли ощущается ярче даже при ее меньших объемах.

СОВЕТ: Более 80% всей соли, которую ты поглощаешь, — это обработанные продукты (полуфабрикаты, колбаса и пр.), консервы, сыр. Переходи на здоровое питание и соли все сам. Другой вариант — внимательно читай этикетки. Содержание натрия в обычных продуктах (вяленую таранку не берем) не должно превышать 120 мг на 100 г.

Снижение риска на 13%

3 БРОСЬ СИГАРЕТУ

Кардиолог Елена Голухова: "Я бы сказала, что курение — это один из первых факторов риска при гипертонии. Никотиновые смолы разрушают внутреннюю выстилку сосудов — эндотелий, в результате образуются тромбы. К тому же курение приводит к нарушению выработки веществ, которые обеспечивают нормальную реакцию сосудистой стенки на изменение объема. Нормальный сосуд реагирует расслаблением, если вы туда пустили больше крови. "Прокуренные" же сосуды не умеют быстро расслабляться и сужаться, и вся сердечно-сосудистая система идет наперекосяк.

СОВЕТ: Брось сигарету — без вариантов. И не пей больше двух-трех чашек эспрессо в день. Кофе — та еще нагрузка на сосуды, к тому же он выводит из организма кальций, который нужен для нормальной работы сердца. Замени четвертый эспрессо литром молока в день.

Снижение риска на 12%

4 БЕРИ ЖИРНЕНЬКУЮ

Елена Голухова: “В идеале нужно есть рыбу 3-4 раза в неделю — вот это будет по-настоящему полезно. Полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, помогают увеличить содержание полезного холестерина в крови”. Кроме того, наши любимые кислоты не позволяют тромбоцитам слипаться в комки, а стенкам сосудов — воспаляться. Нужны еще аргументы?

СОВЕТ: Больше омега-3 жирных кислот в красной рыбе. Но, если лосось надоел до смерти, замени рыбный ужин 25 г фундука — орешки-то у тебя найдутся?

Снижение риска на 11%

5 КУШАЙ КАЛИЙ

Этот минеральный элемент необходим для генерации и проведения сердечного импульса. Более того, он помогает организму выводить лишнюю соль (ты ведь все-таки не отказался от колбасы, как мы просили?) и делает сосуды более устойчивыми к воздействию сужающих их гормонов.

СОВЕТ: Калий ты можешь найти в бананах, кураге, орехах и изюме. Причем дневная норма здорового человека — всего 2-3 ореха или 2-3 сушеных абрикоса. Если съешь больше, ничего страшного, а вот меньше есть не надо.

Снижение риска на 12%

6 ПОТЕЙ

Елена Голухова: “Физические упражнения позволяют контролировать мышечный и сосудистый тонус, тренируют вегетативную систему, приучают сосуды к нагрузкам. Рекомендованный режим — большая часть дней, то есть не менее 4 раз в неделю. Длительность тренировки — не менее 40 минут, нагрузки дозированны. Мы рекомендуем заниматься на беговых дорожках, велоэргометрах. Все-таки тренировка сердечно-сосудистой системы — это не бодибилдинг со штангами, а бег, плавание или велосипед”.

СОВЕТ: Если во время тренировок у тебя начинает болеть голова, то это верный признак того, что пора заканчивать, и сигнал к тому, чтобы проверить давление.

Снижение риска на 11%

7 ЦЕНИ МИНЕРАЛЫ

Из куска магния от блока цилиндров двигателя “Запорожца” можно сделать отличную новогоднюю бомбочку, которая оторвет тебе пальцы на руке. Лучше потребляй магний — он усиливает сердце, предотвращает образование тромбов и расширяет артерии. 300 мг в день вполне хватает нормальному человеку, но если ты в стрессе — увеличивай дозу до 400 мг.

СОВЕТ МН: 75 г шпината или 25 г миндаля — и все, ты в дневной норме.

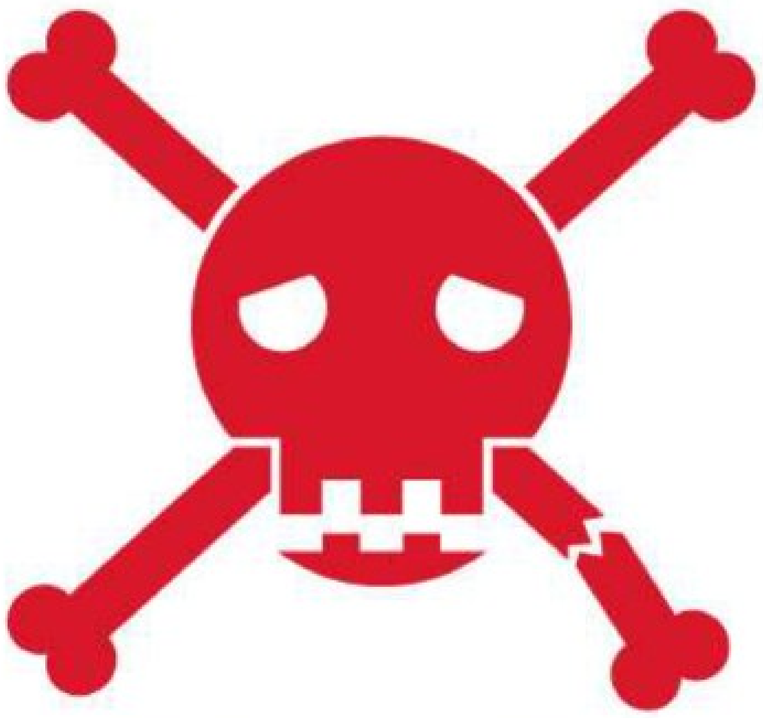
Что у нас сверху?

120/80	норма в 20-40 лет
135/90	норма в 40-60 лет
140/90	гипертония в легкой степени
160/110	тяжелая гипертония

Первое число — это систолическое артериальное давление, когда сердце сжимается и выталкивает кровь в артерии.

Второе число — диастолическое давление, ситуация в артериях в момент расслабления сердечной мышцы. ■

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

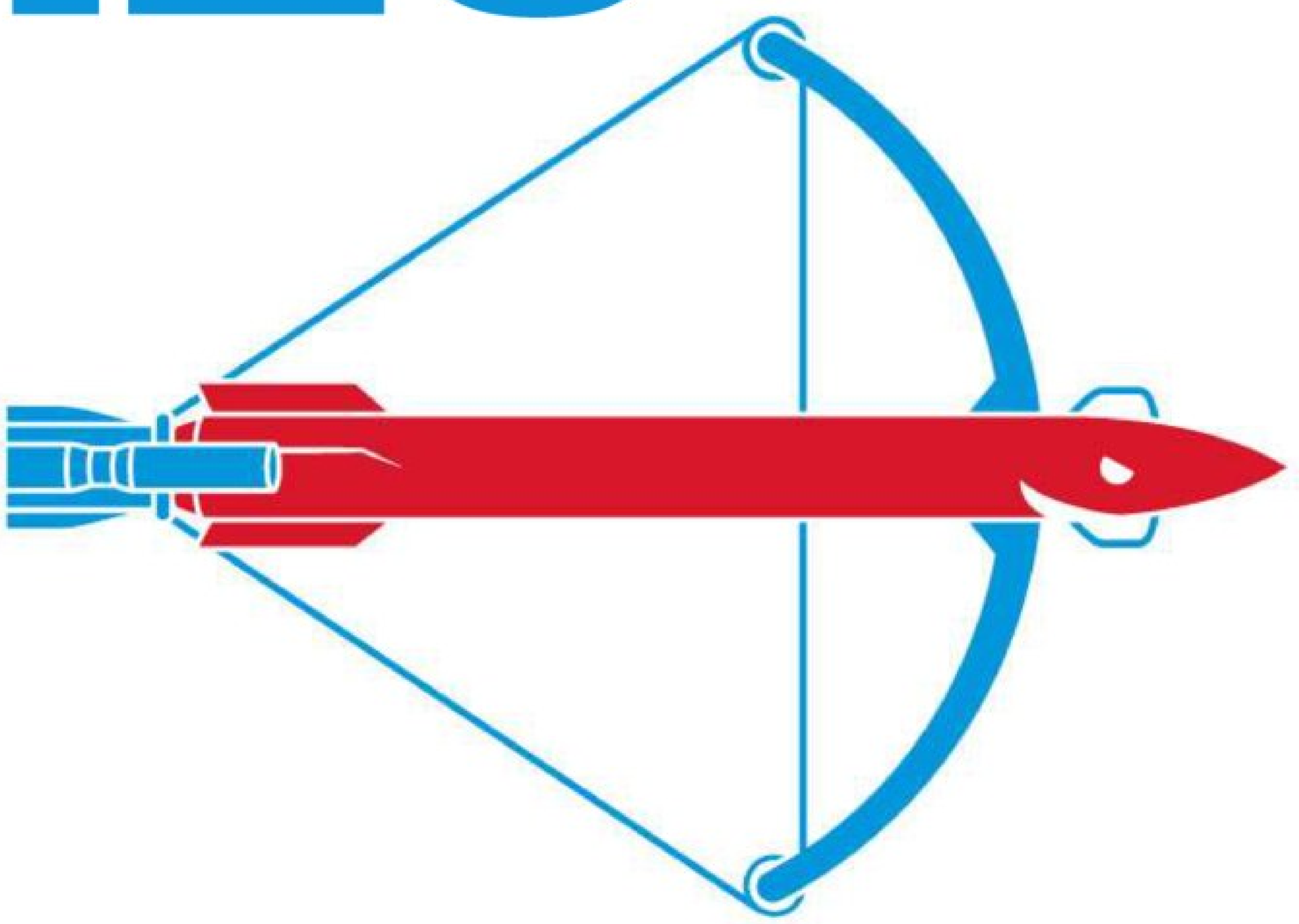


68

СУСТАВОВ И 206 КОСТЕЙ В СКЕЛЕТЕ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА. КАК НЕ СЛОМАТЬ КОСТИ ВРАГУ И ЖИЗНЬ СЕБЕ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 68

123

МЕТРА В СЕКУНДУ — НАЧАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ ПОЛЕТА СТРЕЛЫ У САМОГО МОЩНОГО АРБАЛЕТА В МИРЕ ПРОИЗВОДСТВА ФИРМЫ STRYKER. 5 ФАКТОВ ОБ АРБАЛЕТНОМ СПОРТЕ — НА СТР. 58

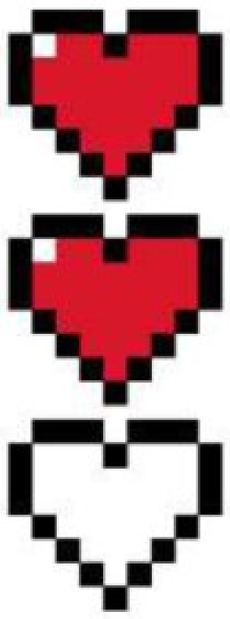


ТЕЛЯТИНА

МЯСО БЫКА ИЛИ КОРОВЫ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 НЕДЕЛЬ ДО 3 МЕСЯЦЕВ. КАК ИМЕННО ЭТУ ТЕЛЯТИНУ ГОТОВИТЬ, НАПИСАНО НА СТР. 70

56,6%

СМЕРТЕЙ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МУЖЧИН ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, КОТОРАЯ ПРОВОЦИРУЕТСЯ ОСЛОЖНЕНИЯМИ ОТ ГИПЕРТОНИИ. ПОДРОБНОСТИ — НА СТР. 72



2006

В ЭТОМ ГОДУ В КИТАЕ ВПЕРВЫЕ БЫЛА ПРОВЕДЕНА УСПЕШНАЯ ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА. ЧТОБЫ ТЕБЕ ЭТА ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОНАДОБИЛАСЬ, ЧИТАЙ НАШИ СОВЕТЫ НА СТР. 62

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

АПГРЕЙД ТВОЕЙ УЛЫБКИ

Все течет, все меняется, нуждаясь в перезагрузке и обновлении: программы в твоем компьютере, электроника в твоем автомобиле, лезвия в бритве, клетки в организме… Даже тело примерно раз в год проходит полный апгрейд – все его атомы и молекулы заменяются на новые. А медленнее всего обновляются твердые ткани, из которых состоят зубы. Порез на щеке заживет за неделю, но трещина на эмали может остаться на всю жизнь. Так что об апгрейде своей улыбки нужно позаботиться особо: ведь от него зависит успех в делах и любви!

Кстати, об успехах. Деловая жизнь в августе затихает, зато личная бьет ключом. Приходит время отпусков, а что за отдых без курортных романов! Одни из нас заводят их легко, а у других не получается знакомиться с девушками. В чем тут дело? Психологи утверждают, что реакция на традиционно задаваемый в таких случаях вопрос: «Извините, мы с вами раньше встречались?» - зависит от того, какой улыбкой ты его сопровождаешь. Если она открытая и красивая, барышня в 9 из 10 случаев скажет «Да!», потому что на подсознательном уровне улыбчивые лица воспринимаются как знакомые.

Казалось бы, все просто – выбирай даму посимпатичнее и улыбайся пошире! Но проблема в том, что не все уверены в своей улыбке. Глоток кислого сока или холодного коктейля способен превратить ее из радостной в болезненную, если у тебя чувствительные зубы. А к концу дня на них может появиться налет, не говоря уже о запахе изо рта. Стесняясь этого, ты стараешься улыбаться пореже, и девушка решает, что с таким мрачным типом лучше не связываться. Если все именно так и происходит, значит, твои отношения с прекрасным полом нуждаются в перезагрузке. И зубная паста тоже требует апгрейда!

Главное требование к ней – обеспечить максимально долгую защиту от бактерий. Они начинают размножаться во рту сразу после чистки зубов обычной пастой с фторидами – отсюда и налет, появляющийся на эмали к вечеру. Остановить этот процесс поможет новая улучшенная зубная паста Colgate® Total со специальной системой 12-часовой защиты от бактерий «Триклогард». Ее обновленная формула с более высокими чистящими свойствами и особым ингредиентом, снижающим чувствительность зубов, позволяет добиться лучшего здоровья всей полости рта.

Вариантов Colgate® Total несколько – Профессиональная чистка (гель и паста), Профессиональная Отбеливающая, Профессиональная для Чувствительных зубов, Прополис и Чистая мята. Сделав выбор в зависимости от проблем, которые тебя беспокоят, ты сможешь уже к концу месяца оценить результат. Тот факт, что апгрейд твоей улыбки прошел успешно, подтвердят и заинтересованные взгляды девушек, и заключение стоматолога!

Colgate Рекомендация стоматологов №1 в мире*

*Professional Oral Care Tracking, проведенного в 2005 году

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ХОРОШ

WWW.MHEALTH.RU

ФОТО: ВЯЧЕСЛАВ ЕВДОКИМОВ, МИХАИЛ РАЗУВАЕВ

КЕРЖАКОВ АЛЕКСАНДР АНАТОЛЬЕВИЧ

Родился: 27 ноября 1982 года
Рост: 176 см
Вес: 76 кг
Прозвище: Керж
Карьера:
2000 – "Светогорец" (Светогорск)
2001-2006 – "Зенит" (СПб)
2007-2008 – "Севилья" (Севилья)
2008-2009 – "Динамо" (Москва)
2010-н.в. – "Зенит" (СПб)
Достижения:
Обладатель Кубка УЕФА (2006/2007), обладатель Кубка Испании (2006/2007), обладатель Кубка России (2009/2010), чемпион России (2010), футболист года в России (2010)

ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ЧТО НАШ ЖУРНАЛ ОХВАТЫВАЕТ ВСЕ СТОРОНЫ ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ. ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ ЭТОТ ФАКТ, МЫ ДАЛИ АЛЕКСАНДРУ КЕРЖАКОВУ ПРОШЛЫЙ НОМЕР MEN'S HEALTH, А ТАКЖЕ СТАТЬИ, НАПИСАННЫЕ ДЛЯ ЭТОГО НОМЕРА, И ПОПРОСИЛИ ПРИМЕРИТЬ НАШИ МАТЕРИАЛЫ НА СВОЮ ЖИЗНЬ.

ИНТЕРВЬЮ: АНТОН ИВАНОВ

ПО ВСЕМ СТАТЬЯМ

МН-ИЮЛЬ

"Тут и там хамон"

(Статья в рубрике "Рацион" об испанской кухне)

"Когда я играл за "Севилью" в 2007-2008 году, мне пришлось очень плотно познакомиться с испанской кухней. С удовольствием поем паэлью, да и упомянутый хамон тоже. Я бы рекомендовал именно с него и начать знакомство с испанской едой, мне самому больше всего нравится хамон иберико. А вообще я люблю русскую кухню. Когда в 2003 году у меня был свой ресторан русской кухни, я там все блюда дегустировал и меню утверждал. Когда приходится часто есть вне дома, убеждаешься, насколько сложно найти действительно хорошую еду, вот я и решил своей первой пробой пера в бизнесе сделать именно ресторан".

"ЭЛЕМЕНТАРНО: ДОСУГ"

"Мой досуг и любимый отдых — лежать дома и смотреть телевизор. Какие-ни-

будь советские комедии, которые можно пересматривать бесконечно, вроде "Любовь и голуби". Еще, конечно, люблю смотреть футбол, например, матчи "Барселоны" — это всегда одно удовольствие. Я, кстати, смотрю футбол как болельщик, не заморачиваясь на схемах и тактике, разве что могу более пристально следить за действиями нападающих".

"ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ"

"Если говорить о спортсменках вообще, то, мне кажется, самых красивых девушек можно найти в художественной гимнастике — гибкие, женственные. А вот женский футбол я не понимаю".

Францию, в горы, и мы неделю не видели мяча: утром просыпались, завтракали и выходили на беговых лыжах (причем часть команды, включая меня и Аршавина, почти не умела кататься, а лучше всех оказался Быстров), после обеда у нас был бег по стадиону, а после ужина мы ехали в тренажерный зал. Это, наверное, самые необычные тренировки, с какими я сталкивался".

больше всего понравилось. Я отдыхал на Сейшелах зимой 2008-го и провел там около 20 дней — так хорошо мне еще никогда не было. Главный секрет в природе, которая там, в отличие от Мальдив, тоже упомянутых в этом списке, очень естественная: настоящие водопады, дикие места. Короче, сказка!"

"У КОГО ТЕННИС БОЛЬШЕ"

(Рубрика "Человек с обложки", рассказ о Рафаэле Надале)

"Надаль — мой любимый теннисист, а теннис вообще для меня среди всех видов спорта стоит на втором месте после футбола. Правда, если бы я сам делал журнал и ставил кого-то на обложку, то из спортсменов это были бы либо Александр Карелин, либо Лэнс Армстронг, а из людей вне спорта — маршал Жуков или Наполеон. Я одно время очень интересовался личностью Наполеона, которому удалось покорить почти весь мир, причем у него не было такой мании уничтожения, как, скажем, у Гитлера. Можно долго тут дискутировать, но это очень любопытная фигура..."

"Атлеты по-киевски"

(Статья об уличной качалке в Киеве)

"Уличные тренировки у меня были где-то лет до 11. До тех пор я гонял мяч во дворе с друзьями, а потом уже пошел в спортшколу — и все стало серьезнее. Кстати, тренировки у разных тренеров отличаются кардинально, и по продолжительности, и по наполнению, и по насыщенности. У каждого свои взгляды на то, что для него является главным при подготовке футболистов к матчу, к сезону. Единственное, что одинаково, — сильные физические нагрузки в первую неделю предсезонного сбора, остальное — полная свобода творчества. Например, Петржела (тренер ФК "Зенит" 2002-2006 гг. — МН) на первом сборе отправил команду во

"ЖЕЛЕЗО"

"Я техникой не очень интересуюсь, правда, при этом представить свою жизнь без мобильного телефона не могу. А машины... Я доволен своими — у меня Audi A7 и Q7".

"ЧЕЛОВЕК ЗА БОРДОМ"

(Статья в рубрике "МН-приключение")

"Нам во время сезона нельзя заниматься экстремальными видами спорта. Борд? Ну я лет пять назад на сноуборд встал. Правда, съехал с горы всего один раз".

"ПОЕХАЛИ!"

(Список безвизовых стран)

"Вот среди мест, куда можно поехать без визы, — Сейшельские острова! Мне из всех мест, где я был, там

МН-АВГУСТ

"С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГАЗАМИ" *Стр. 150*

"Обычно я езжу спокойно, не гоняю, правда, в аварии попадал. Помню первую свою аварию: врезался в зад другому автомобилю — не успел затормозить, потому что выпал снег, а у меня была летняя резина. Я нажал на тормоз и просто смотрел, как приближается багажник той машины, а друг на пассажирском сиденье смотрел на меня, потому что не понимал, что происходит, и в итоге ударился головой о стекло и набил себе шишку".

Urbanathlon & Festival. Репортаж

Стр. 118

"О! Я люблю Питер, особенно в выходные, когда нет пробок. А что касается забегов, то в "Севилье" был интересный обычай: в ночь перед финалом Кубка УЕФА мы устроили эстафету для массажистов прямо в коридоре гостиницы. Они должны были бежать, ползти под стульями, обегать их, перепрыгивать, а в конце забежать в один из номеров, встать на стул и станцевать фламенко. На время. Испанцы вообще своеобразные. Например, в день игры (а я напомню: речь о финале) тренер нас вместо игровой разминки повел гулять по гипер-

маркету — была плохая погода, и он решил, что тренировка в дождь нам на пользу не пойдет. Сразу вспоминается, как в детстве мне приходилось играть на поле, полностью залитом водой с редкими островками суши, или как, когда я выступал за "Светогорец", мы однажды играли на поле, которое сверху покрылось коркой наледи, под которой была растаявшая вода... Короче, в России сложно представить, чтобы происходили такие вещи, как в "Севилье". У нас все строже. Самым строгим был мой первый тренер Юрий Морозов, но мне с ним хорошо работалось. Сейчас как раз веду переговоры об открытии спортивной школы его имени".

"ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР" *Стр. 124*

"Обычно нам на отпуск дают задание для самостоятельного исполнения — упражнения, которые помогут быть в тонусе, но в этом году я, отдыхая в Арабских Эмиратах, занимался там с персональным тренером. Кстати, там же, в Дубае, были и последние предсезонные сборы "Зенита". Если говорить об упражнениях, то мне самыми важными кажутся упражнения на пресс и статические — они развивают практически все мышцы. Очень большое внимание им уделяли в "Севилье", и Спаллетти (тренер ФК "Зенит". — МН) тоже делает на них упор".

Guide to Style *Стр. 134*

"Не могу сказать, что слежу за модой. У меня есть фрак — вручили в 2004 году за джентльменское поведение на поле, — но он так и пылится в шкафу у родителей. Что же касается спортивной одежды, то у меня есть коллекция футболок разных футболистов, с которыми менялся на поле. Есть даже футболка Месси. Другой ценный экспонат — футболка с автографом Марадоны, друзья подарили. Кстати, в "Севилье" за каждую футболку клуба, если ты ее обменивал или дарил кому-то, вычитали по 30 евро".

"Самооборона" *Стр. 130*

"Лоу-кик — прием, похожий на то, что исполняют некоторые защитники против нападающих. Самый жесткий защитник, с которым мне приходилось играть, — Кураев из "Сатурна". Он не стеснялся работать ногами даже на том уровне, где была моя голова. Дело происходило в 2001 году, и он был почти в два раза меня старше — ему за 30, мне 18".

"Я ПАПА-АС" *Стр. 82*

"Я бы хотел проводить с дочкой больше времени, чем удается сейчас. Вот скоро поеду с ней в Италию... Кстати, я говорил про художественную гимнастику, мы дочку отдали именно в этот спорт, ей вроде нравится. Ну, уже теперь нравится, поначалу это было скорее наше решение".

"ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?" *Стр. 48*

"Даже в профессиональном спорте, где за спортсменами следят очень серьезно, бывают внезапные смерти, как это произошло у меня на глазах в "Севилье" с Антонио Пуэртой (ему стало плохо с сердцем прямо на поле в игре против "Хетафе". — МН). Я сидел на скамейке запасных и видел, как он упал на поле, но потом встал и ушел в раздевалку, где впал в кому, а на следующий день его не стало. До этого был один звонок, когда он падал в обморок, но все списали это на жару (+40°C), а так Пуэрта был молодой 22-летний парень, веселый, активный, но иногда в организме есть вещи, которые очень сложно определить. Пример с Анной Чакветадзе — лишнее тому подтверждение (бывшая пятая ракетка мира несколько раз теряла сознание на корте и была вынуждена взять паузу для выяснения причин. — МН)".■

Я — ПАПА·АС

О ТОМ, КАК ДЕЛАТЬ ДЕТЕЙ, МЫ ПИСАЛИ НЕ РАЗ, А ВОТ О ТОМ, ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ, КОГДА РОДЯТСЯ, — ПОЧТИ НИКОГДА. МНОГОГО ОТ ТЕБЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. НУЖНО ЛИШЬ ПОБЫВАТЬ С ТВОИМ РЕБЕНКОМ В 10 СИТУАЦИЯХ, ЧТОБЫ СДАТЬ ЭКЗАМЕН НА ЗВАНИЕ ИДЕАЛЬНОГО ОТЦА.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ, МАЛЬКОЛЬМ НОКС; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

Это не книга "Дети для чайников" и не пособие "Идеальный ребенок своими руками". Это всего лишь краткое описание, как простыми средствами достичь двух целей:

А. Превратить отцовство, раз уж ты в него и так вляпался, из набора "памперсы + истерики в магазинах на глазах незнакомых людей" в дружбу, которая продлится всю жизнь (пусть это и звучит как тост).

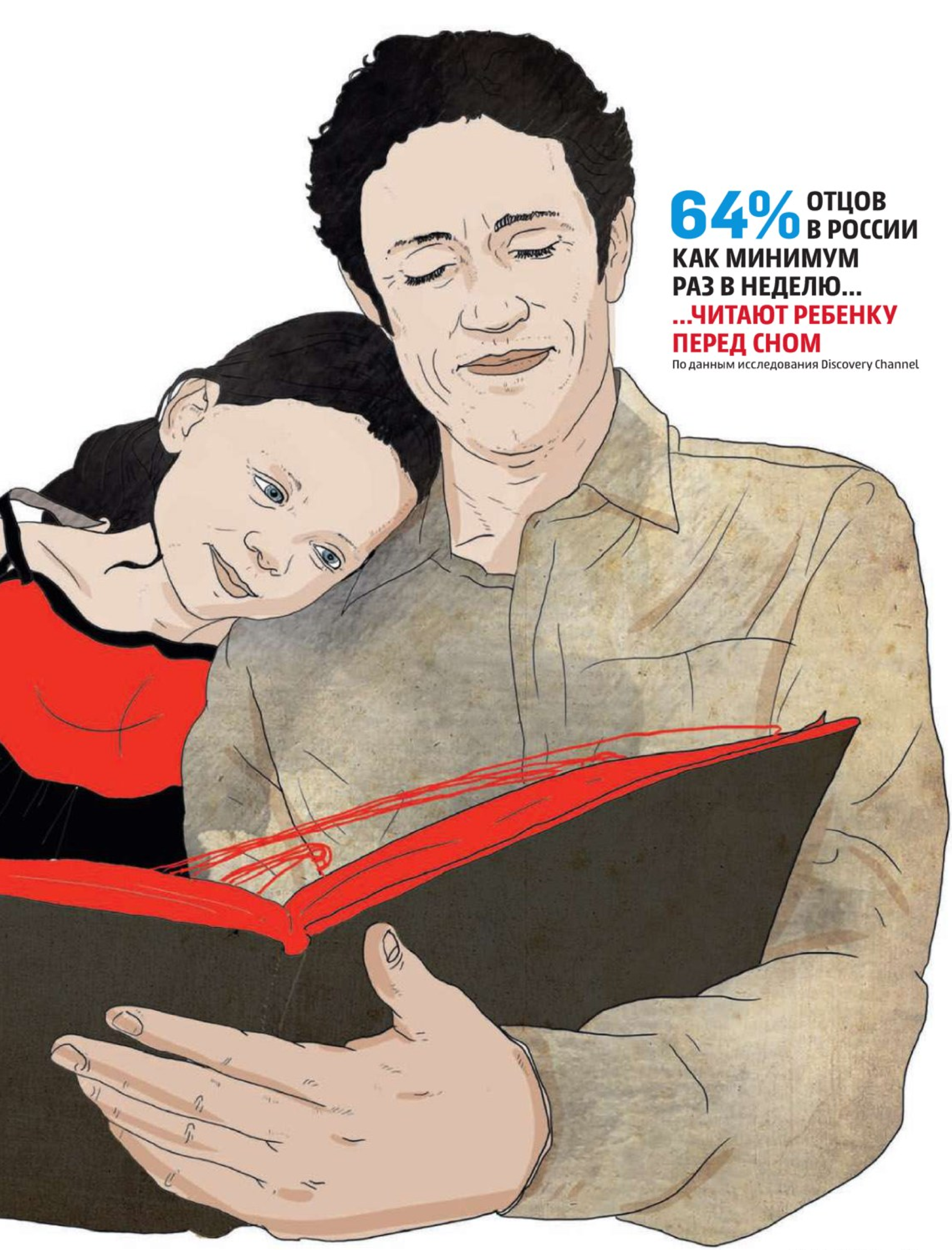
Б. Воспитать человека, за которого не будет стыдно. Доктор Николай Коваленко (директор отделения детской и подростковой психиатрии в Королевском госпитале Сиднея) утверждает, что влияние отцов на психику детей заметно всю жизнь: низкая самооценка и слабые социальные навыки — прямые последствия того, что папаша избегал участия в воспитании ребенка.

Вспомни какого-нибудь знакомого лузера с такими приметами и подумай: хочешь ли ты, чтобы сын или дочь выросли такими? Или все же лучше попробовать поучаствовать в их жизни чем-то кроме денег и ремня?

1 ОТЕЦ СКАЗАЛ

Тебе может быть неинтересно разговаривать с ребенком, особенно если он еще совсем мелкий и не способен поддержать обсуждение кандидатур нового тренера сборной, но общаться вам надо — к психологу не ходи. В этой ситуации есть простой выход — читай ему (или ей — во всем тексте мы будем исходить из того, что "он" — ребенок, а пол своего конкретного чада подставляй сам).

Во-первых, так он научится слушать тебя, что пригодится в будущем не раз. А во-вторых, и это самое важное, в будни, когда ты весь день на работе, чтение на ночь — единственное время, которое ты можешь провести с ребенком лицом к лицу, в непосредственном общении. Для него это может стать целым ритуалом, которого он будет ждать весь день. Зачем тебе это? Связь между матерью и ребенком образуется сразу, на физиологическом уровне, когда они еще одно целое. А тебе отношения с дитем надо построить — именно от тебя сейчас зависит, будете ли вы во взрослом возрасте друзьями или так и не начнете понимать друг друга.



64% ОТЦОВ В РОССИИ КАК МИНИМУМ РАЗ В НЕДЕЛЮ...

...ЧИТАЮТ РЕБЕНКУ ПЕРЕД СНОМ

По данным исследования Discovery Channel

2
МУЖ НА ЧАС

Один из авторов этого текста, Малькольм Нокс, ничего не умеет делать руками и обвиняет в этом собственного отца: “Он-то был мастер на все руки, но терпеть не мог, когда я торчал в его мастерской, — думал, что я могу там все испортить. В результате я не только не отличаю гайки от болта, но и ничему не могу научить своих детей. Мне что, идти на курсы водопроводчиков?”

Да, идти придется. Мэтью Сандерс, профессор психологии Университета Квинсленда, объясняет: “По-настоящему важно, чтобы отец учил ребенка вещам, которых тот не узнает из школьной программы: как поменять шину у велосипеда, например. Это складывавшийся веками ритуал, когда отец передавал свои знания сыну, тот — своему сыну, и так далее”.

Ты собрался менять смеситель в ванной? Позови ребенка подержать инструменты и попутно расскажи ему, что ты делаешь и как организована подача воды в дом. Дети обожают чинить что-нибудь, так что они обычно только за. Чинишь табуретку — дай ребенку деревяшку и молоток, посади рядом, чтобы он мог повторять твои действия, и давай ему попутно советы. Только не ори и не раздражайся, если он делает что-то не то.

Это времяпрепровождение с успехом заменит совместную игру — чем не способ избежать необходимости ползать по полу с машинкой в руке? И кстати, спустя много лет, когда ты уже будешь симпатичной урной в местном колумбарии, твой сын, починяя табуретку, будет вспоминать: “Это меня отец научил”.

3
ДЕТИ В РЕСТОРАНЕ

Ресторанный критик Саймон Томсен уверен, что его дети пяти и трех лет — лучшая компания для похода в ресторан. Вот его аргументы: “Даже если оставить в стороне то, что такой выход для них нечто особенное, не стоит забывать, что совместные посиделки в ресторане — это своего рода урок хороших манер. Одно дело — дома, “на пальцах” объяснять детям, как вести себя на публике, другое — показывать это своим примером в реальных условиях. Дети лучше воспринимают живой пример, чем самые убедительные слова”. Резюме: не так стыдно быть родителем трехлетнего ребенка, который не умеет себя вести в обществе, как быть папой восьмилетнего оболтуса, который ведет себя в обществе как трехлетний. Таская с малолетства детей с собой, ты получаешь гарантию, что к сознательному возрасту за них не будет мучительно стыдно на людях.

66% ОТЦОВ В РОССИИ КАК МИНИМУМ РАЗ В НЕДЕЛЮ...

...ГОТОВЯТ ЕДУ ДЛЯ РЕБЕНКА

По данным исследования Discovery Channel

5

ГОТОВИМ ДОМА

Автор серии книг рецептов Мэт Морран считает, что лучшее место для игр с детьми — кухня: “Я стал разрешать детям помогать мне готовить, когда им было три или четыре года. Ничего особенного мы не делали, просто оладьи, и работа ребят сводилась только к тому, чтобы переворачивать их, но им это жутко нравилось. Такая совместная готовка стала нашим воскресным обычаем, которого дети очень ждали”.

Психологи также отмечают: мальчики при таких отцах избавляются от стереотипа, что готовить должна только женщина. Мы не против того, чтобы нас кормили представительницы слабого пола, но не можем не отметить, что такому ребенку будет проще потом создать свой холостяцкий (до поры до времени) быт.

Пока же можешь тешить себя мыслью, что малыш, знакомый с кухней, скоро сам будет готовить себе кашу, не поднимая вас в шесть утра словами “Я есть хочу!”. А потом того и гляди и вам завтрак в постель подаст (ну мечтать-то не вредно).

4

СПОРТ

Даже если ты сам далеко не Месси, не Овечкин и не Надаль, занимаясь спортом с ребенком, ты можешь рассчитывать как минимум на одного преданного фаната. Игра с ним в тот же футбол не требует от тебя каких-то особых умений и подготовки — достаточно просто уметь бить по мячу и быть хоть немного координированным. На первое время этого хватит.

Фишка в том, что ты учишь ребенка какому-то спорту, играя с ним, а такие уроки воспринимаются куда лучше, чем если ты отдашь его в спортшколу, где строгий дядька-тренер отобьет всю любовь к мячу. Проблема одна: уметь держать себя в руках, когда у твоего ученика что-то перестанет получаться.

Ребенок никак не может попасть в ворота (проехаться на роликах, проплыть два метра)? Не стоит орать на него в традициях Николая Карполя (если не видел, как этот волейбольный тренер отчитывает своих подопечных, загляни на YouTube). Лучше отвлекись от нравоучений и попроси юного спортсмена еще раз показать какой-нибудь прием, которым он овладел в совершенстве (и не забудь похвалить): профессор Сандерс говорит, что соотношение критических замечаний к позитивным должно быть один к четырем, чтобы ребенок не пал духом и не потерял желания учиться у тебя. Если все получится, наградой станет то, что твой малыш будет лучше других на физкультуре и соревнованиях, что всегда приятно отцу.

40%

ОТЦОВ В РОССИИ КАК МИНИМУМ РАЗ В НЕДЕЛЮ...

...ГУЛЯЮТ С ДЕТЬМИ И ИГРАЮТ С НИМИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

По данным исследования Discovery Channel

6
УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

Ты, думается, в курсе, что учиться никогда не поздно. Отцовство — самое время опробовать эту истину на своей шкуре: найди для вас с ребенком занятие, в котором и ты тоже будешь новичком. Зачем? Иногда полезно оказаться с ребенком на равных и делать ошибки и находить решения так же, как и он.

От того, что ты всегда — великий мастер и мудрый учитель, ребенок может устать, да и тебе, возможно, освоить что-то новое будет интереснее и полезнее, чем в десятый раз демонстрировать, как ты мастерски складываешь самолетики из бумаги, — уж лучше попробуйте вдвоем сделать оригами. Звучит уныло, но на деле может быть весьма забавно.

Не нравится оригами? Совместный запуск воздушного змея, склеивание моделек кораблей или уроки шахмат подойдут ничуть не меньше. Еще лучше, если все это будет подготовкой к какому-то соревнованию — дух соперничества сделает вас командой.

7
ПОХОД В ПОХОД

“В первом походе я оказался, когда мне было четыре года, — вспоминает дизайнер Men's Health Алексей Яковлев. — В середине похода мы перевернулись на байдарке. И это было очень круто. Какие-то вещи утонули, какие-то промокли. Собранная земляника поплыла по реке большим красным пятном, как будто байдарка не только перевернулась, а еще и ранена. В общем, я все детство очень гордился такими экстремальными впечатлениями. С тех пор я хожу в поход каждый год и, когда моей дочке Соне исполнилось три, стал брать ее с собой. Для детей там каждый день — приключения. То в ледяную реку упадут, то змею поймают. В одном походе их катали по лесу на крыше джипа, в другом с ними вместе искали палеонтологические окаменелости и ездили смотреть заброшенный карьерный экскаватор”.

Не все взрослые любят походы, но дети от них без ума, впрочем, отбить у ребенка любовь к этим мероприятиям проще простого: достаточно всем своим видом показывать, какое одолжение ты делаешь, выезжая на природу. На самом деле, такой выезд — самый простой способ предстать в глазах малыша этаким суперменом, ведь он увидит, что ты способен построить дом (поставить палатку), развести костер, собрать грибы, найти воду. Ну и потом — это еще одно дело, которое вы делаете вместе. “Обсуждай с ними поездку, делись своими мыслями о ее организации — если дети видят твои усилия, они будут очень ценить то, что получится в итоге”, — говорит профессор Мэтью Сандерс.

8
БОЛЬШОЙ ВЫХОД

Расслабься: мы не призываем тебя вести ребенка в цирк, театр кошек Куклачева или в зоопарк. Мы предлагаем пойти туда, куда ты сам любишь ходить со своими друзьями. Если это не стрип-клуб и не бои без правил, а, скажем, хоккей или автогонки (или, может, выставка машин), малыш вполне подойдет на роль спутника.

Упомянутый ранее доктор Коваленко, например, регулярно таскает отпрыска с собой на спорт, причем речь не о каком-то мелком хулигане в футбольном шарфе, а о дочке — ей и то нравится: "В таких местах ребенок видит, как ты искренне радуешься и переживаешь, и понимает, что ты — тоже живой человек, а не только строгий начальник семьи, — рассказывает Николай. — Раз уж все дети копируют родителей, почему бы не дать им такой живой и хороший пример для копирования, как спортивные переживания? Это точно лучше, чем папа, с кислой мордой пережевывающий ужин или храпящий на диване с пультом в руке".

Думаешь, на наших стадионах детям вообще нет места? Конечно, есть. Другой автор этого текста, Антон Иванов, берет сына на футбол с трехлетнего возраста и всем советует. "Если выбрать спокойный сектор и хороший матч, то новых слов малыш не услышит, зато почувствует, что такое футбол живьем, а не по телевизору", — объясняет он.

9
ИГРА В УБОРКУ

Говорят, что есть дети, которые любят убираться. Впрочем, некоторые верят и в зеленых человечков. Мы же сегодня говорим о более реальных вещах, а реальность — ребенок, при слове "уборка" убегающий прочь.

Долго расписывать способы заставить малыша взяться за ум не будем, дадим лишь один совет: ребенок, как правило, легко соглашается на дела, связанные с водой, даже на мытье полов. Конечно, первое время качество этой уборки будет хромать на все ноги, но главное тут — приучить человека к тому, что убираться нужно, и пусть сначала его участие будет балансировать на грани пользы и разрушения, зато в голове малыша отложется нужная мысль: "Мы убираемся, это не так страшно и скучно".

К слову, отец троих детей, дизайнер MH Николай Егоров, сверставший эту статью, легко научил детей убираться во дворе загородного дома зимой: сначала они расчищают площадку, а потом играют на ней вместе в хоккей.

10
ЭТО КОНЕЦ

Сильнее совместной радости сближает только одна вещь — совместное горе. И дети не исключение. Конечно, хочется чтобы такое не происходило никогда, но порой приходится объяснять им, что такое смерть (скажем, любимого хомячка).

Этот вопрос не так прост, как кажется, и, скажем, в Австралии есть специальная служба, помогающая детям пережить потерю близкого (особенно если речь о ком-то более важном, чем хомяк). Управляющий этой организацией Конрад Гавлик так видит роль отца в непростой момент: "Детям лучше видеть живые эмоции. Если отец заплачет — такая реакция будет понятнее ребенку и ближе к тому, что испытывает он сам, чем если папа будет ходить с каменным лицом".

На самом деле, беда — лакмусовая бумажка ваших отношений. И все остальное в этой статье — игры вместе, радости и победы — фундамент для того, чтобы ребенок в беде рассчитывал на тебя и ваша дружба помогла ему выйти из кризиса. ■

ФОТО: PICDESK/DEAN TIRKOT

СЕКС

Е-МОБИЛЬ. ИНСТРУКЦИЯ

В РУКОВОДСТВЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ТВОЕЙ МАШИНЫ НАПИСАНО, КАК ЗАВЕСТИ ЕЕ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕЕ ТЯНЕТ НАЛЕВО. НО ТАМ НЕТ НИ СЛОВА О ТОМ, КАК БЫТЬ, ЕСЛИ В САЛОНЕ ДЕВУШКА, КОТОРАЯ УЖЕ ЗАВЕЛАСЬ И ТРЕБУЕТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ НА СВОЮ ЗАДНИЦУ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. КАК ВСЕГДА, НА ПОМОЩЬ ПРИХОДИМ МЫ. ВОТ НЕДОСТАЮЩАЯ ГЛАВА ИЗ РУКОВОДСТВА К ТВОЕЙ МАШИНЕ — “ЭКСТРЕННЫЙ СЕКС”.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Если разобраться, то в машине все кричит о любви: в списке запчастей есть и “штаны” (элемент системы выпуска), и “юбка” (часть переднего бампера), и даже “яйца” (стойка стабилизатора). Прибавь к этому приватную атмосферу, расслабляющую музыку, уютный диван — и все станет ясно как пень: это не роскошь, а средство размножения! Так почему бы не устроить в салоне небольшой бардачок? Мы изучили тему от и до и готовы дать тебе максимум информации. Чтобы не тратить время на лишние слова, все будет четко и по делу.

ТОП-10 СЕКС-МАШИН

Перед тобой лучшие машины для секса, выбранные британцами в опросе, который провела компания по продаже подержанных машин Autoquake.com.

1. Mercedes-Benz E-Class универсал
2. The Volkswagen Beetle первого поколения
3. Ferrari 458 Italia
4. MINI Cooper
5. Volvo V70
6. Volkswagen Golf GTI
7. Alfa Romeo Spider
8. Rolls-Royce Ghost
9. Aston Martin Vanquish
10. Land Rover Discovery

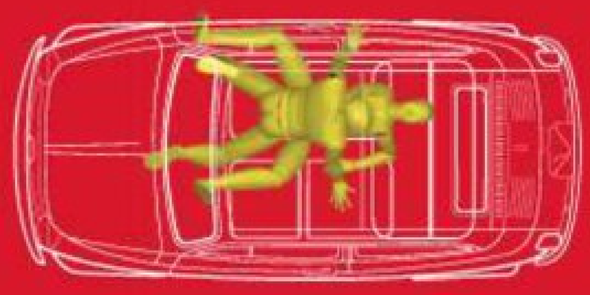
WWW.MHEALTH.RU MH

Fiat 500

Итальянцы, пусть у них порой излишне пышные подруги и всегда — любовь к жестикуляции, легко занимались “амор” в этой крохе. В середине прошлого века дешевый Fiat 500 позволил молодежи пересесть с мопедов на четыре колеса, и новые автомобилисты тут же оценили прелесть замкнутого пространства. Говорят, в “чинквеченто” была зачата чуть ли не половина следующего поколения итальянских избирателей. Если твой автомобиль тоже невелик, это не значит, что он не годится для большой любви. Поверь, даже “запор” сексу не помеха!

ПОЗА

“Миссионер в пути”



- Поставь машину на ручник или на передачу, но учти, что ее в порыве страсти легко выбить.
- Заглуши мотор, если вы в гараже или другом замкнутом пространстве.
- Отстегни ремни (пока только ремни безопасности, свой ремень расстегнешь чуть позже).
- Подвинь переднее сиденье немного вперед и максимально откинь спинку.
- Положи подушку (или снятую с вас одежду) в место крепления спинки к подушке кресла — поясница партнерши скажет тебе “спасибо”.

НЕ НАДО: делать это на водительском сиденье. Когда в самый ответственный момент твоя задница нажмет на сигнал, а партнерша от испуга выбьет ногой окно, поймешь, как мы были правы.
НАДО: в маленькой машине делать это в миссионерской позе. Когда женщина сверху, ей нужны для движения пространство под крышей (или как минимум люк — но это для экстремалок). А ты сверху даже в низком спорткаре сможешь сносно двигаться вперед-назад.

БУКЕТ СВЕЖИХ ПОЗ

Еще 4 комбинации мужского и женского тел в условиях автомобильного салона.

Широчайшие спинки
Если ширина кресел спереди позволяет, можно устроиться на откинутом пассажирском сиденье так, чтобы она лежала боком на спинке кресла, а ты был точно в такой же позе за ее спиной.

За стеклом
Она становится на колени на заднем сиденье и упирается руками в стекло. Ты располагаешься сзади. Ее ноги сомкнуты, твои — одна у спинки кресла, вторая — стоит на полу. Двигаться удобно, да и следить за тем, что за окном.

Вот моя тачка, чувак!
Она облокачивается руками о сиденье заднего дивана, находясь при этом попой кверху, и кладет ноги на спинки передних сидений. Ты втискиваешься между креслами и поддерживаешь ее за ноги, как будто везешь тачку с грузом.

Ноги в руки
Место действия — задний диван. Она на спине, ты сверху — все просто. Автомобильной экзотики добавит лишь тот факт, что тут подруга, в отличие от квартиры, сможет упереться ступнями в потолок. Наш тебе совет: придерживай ее за лодыжки: и ей приятно, и тебе проще контролировать силу ее давления на твою драгоценную крышу.

Ford Mustang

Девушки всегда любили мускулы, даже если это мускулы машины. За первый год зачинатель класса маслкаров — Ford Mustang 1965 года — разошелся в США тиражом 263 434 штуки, и большая часть этих машин досталась молодежи. Свободная любовь, кинотеатры под открытом небом... Короче, ты понял, что в таких автомобилях не раз терялись стыд, девственность и разные мелкие детали гардероба. По габаритам салона маслкар только чуть-чуть уступает обычным седанам, так что эти советы пригодятся большинству автолюбителей.

ПОЗА

“Диваны и кресла”

- Сдвинь оба передних сиденья максимально вперед и подними спинки вертикально.
- Выключи кондиционер.
- Окна быстро запотеют в лучших традициях автосекса из фильма “Титаник”.
- Когда поднимется все, включая ручник, перелезайте назад.
- Она садится посередине заднего дивана и съезжает вниз, задирая ноги и располагая их на спинках передних сидений.
- Ты занимаешь место между ее ног.

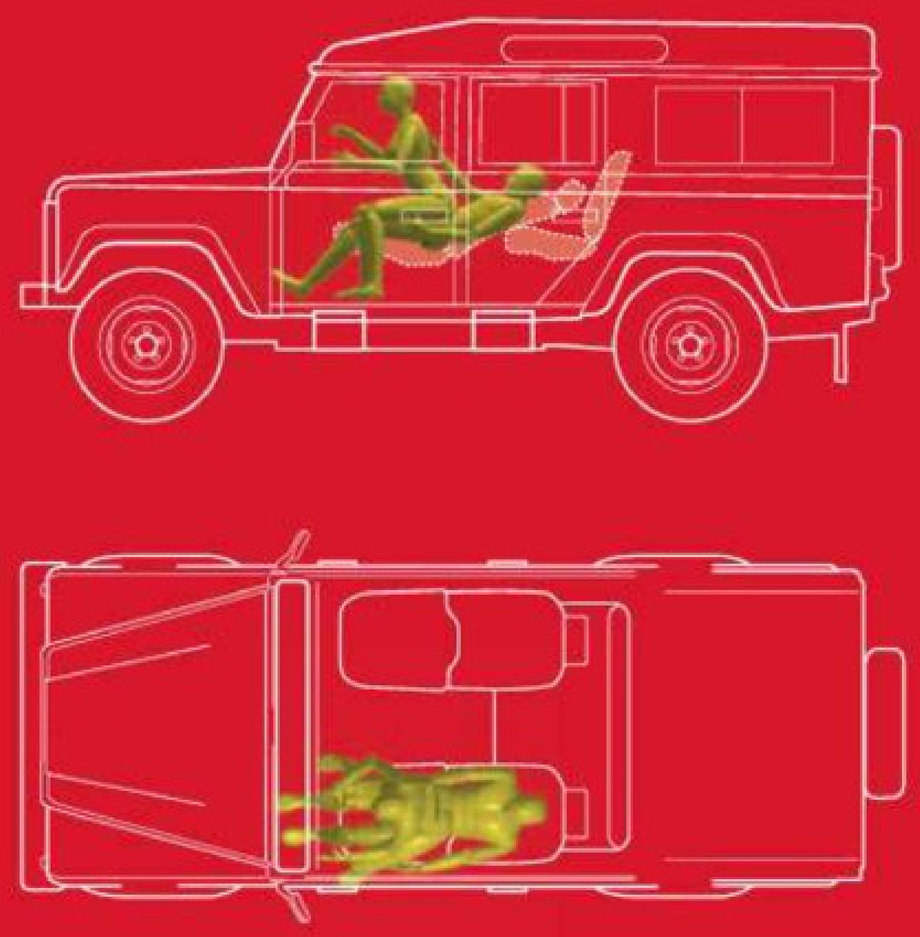
НЕ НАДО: забывать закрыть двери — запотевшие окна не заменят замки.
НАДО: полезная опция и просто аксессуар для машины — шторки на окна. С ними ощущение, что вы занимаетесь сексом в стеклянной комнате, будет не таким острым (впрочем, некоторым именно опасность быть застигнутыми и нравится).

Land Rover Defender

Культ этих машин в Великобритании таков, что есть даже катафалки Defender — на них фанаты могут совершить свой последний в этой жизни проезд. Естественно, многие в Туманном Альбионе, да и не только там, своим рождением обязаны тоже этой брутальной машине. С 1948 года, когда первый Def сошел с конвейера, в его салоне чего только не случалось и кто только не случался. У тебя тоже джип? Делай так.

ПОЗА

“Вводитель”



- Land Rover славится “капитанской” посадкой водителя, которому видно все. В сексе лучше сменить свою капитанскую на ее “наездническую” позы.
- Водительское кресло уезжает назад и максимально вниз.
- Зеркало заднего вида, можно сразу отвернуть в сторону, чтобы не мешало.
- Подруга садится тебе на колени спиной к тебе и, держась за руль, изображает вольную импровизацию на тему детской игры “в ямку бух”.

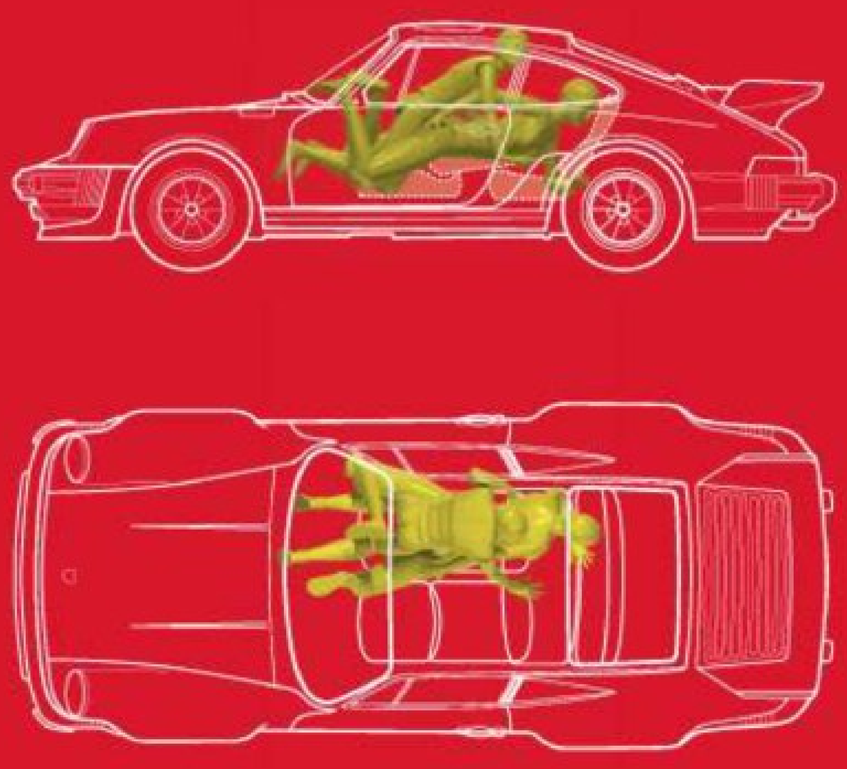
НЕ НАДО: пытаться повторить то же самое на ходу. Даже небольшая авария кончится выстрелом подушки безопасности в девушку в упор — сломанный нос будет самой малой платой за попытку вождения в состоянии оргазмического опьянения.
НАДО: такая же поза на заднем сиденье даст больше свободы в движениях, но менее уникальна с точки зрения антуража — разве там девушка сможет видеть перед собой все органы управления автомобилем и представлять, что она пилот ралли “Шелковый путь”?

Porsche 911

Самый массовый спорткар в мире выпускается уже 48 лет. В нем нет удобного заднего сиденья, нет шторок на окнах, нет высокой крыши и других, облегчающих автосекс, опций. Зато от одной поездки на этой машине адреналин зашкаливает до такой степени, что тебе (и ей, что немаловажно) становится глубоко по фиг на все эти неудобства. Тем не менее вот несколько советов для секса в двухместных авто.

ПОЗА

“Задний привод”



- Когда машина остановлена в укромном месте и поставлена на ручник, время “стелить постель”.
- Сними с пассажирского кресла подголовник.
- Отодвинь кресло назад. Откинь спинку. Девушка поворачивается к тебе спиной и ложится животом на спинку кресла, как будто хочет достать сзади что-то очень нужное.
- Ты располагаешься за ней и достаешь до того, что тебе очень нужно.

НЕ НАДО: слишком наваливаться на подругу — верх спинки кресла может больно впиться ей в живот.
НАДО: стараться не разбить ногой дорогостоящее торпедо, поэтому не просто спусти штаны, но и сними ботинки.

Volvo 240 estate

Шведский универсал — это классика. Он легко выдержит все, будь то перевозка шведского стола и шведской стенки или забавы шведской семьи со шведскими спичками. Впрочем, у любого другого универсала плюсов в смысле секса на борту не меньше.

ПОЗА

“Механик в поте лица”

- Включи музыку, чтобы создать атмосферу — все-таки багажник, где, как она помнит, ты возил свою зимнюю резину, — не самое романтичное для девушки место.
- Сложи задний диван так, чтобы он образовал ровную поверхность с полом багажника.
- Застели образовавшийся плацдарм пледом.
- Ложись на спину, как будто копаешься под машиной, а девушка пусть садится на тебя, будто она и есть машина, в которой ты копаешься (впрочем, почти так и есть).

НЕ НАДО: возить с собой в багажнике кучу хлама “на всякий случай” — иначе приличная девушка если и даст тебе, то только от ворот поворот.
НАДО: удостовериться, что запасная резина тут есть не только для автомобиля, но и для тебя — возбуждение от секса в экстремальных условиях может превратить тебя в настоящую секс-машину.

WWW.MHEALTH.RU MH

ПОЛЕЗНЫЕ ОПЦИИ

Покупая новую машину, закажи эти опции — и пусть весь мир подождет.

1 ПАНОРАМНАЯ КРЫША
Можешь звать девушек посмотреть на звезды прямо в машине, главное — не слишком загораживай вид.

2 ШТОРКИ
Как мы уже сказали — незаменимая штука, особенно для тех, кто не любит тонировку в ноль.

3 ОХЛАЖДЕНИЕ СИДЕНИЙ
Секс в машине с кожаным салоном неудобен тем, что ты к нему липнешь. Охлаждение облегчит этот неприятный эффект.

4 МАССАЖ В КРЕСЛАХ
Заниматься сексом, пока тебе делают массаж шиацу, забавный опыт. Кстати, это еще один способ склонить даму к любви в авто: ей станет любопытно.

5 ОХЛАЖДАЕМЫЙ БАРДАЧОК, АВТОХОЛОДИЛЬНИК
Чтобы не пришлось после секса бежать за водой в ларек, имей холодные напитки при себе.

6 ТЕЛЕВИЗОР/DVD
Заменит драйв-ин-кинотеатр, да и места для поцелуев будут для тебя бесплатными. ■

РАЦИОН

ВРОТ ПОП

Любой нормальный мужчина время от времени выпивает. А от ненормального отличается тем, что выпивает именно время от времени и качественные напитки. Как именно он это должен делать — читай дальше.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

Мы живем в реальном мире. Где происходят цунами и революции, жена уходит от богатого и красивого тебя к кривому и нищему соседу, а с работы увольняют без объяснения причин. Короче говоря, стресс — это норма. Конечно, мы советуем бороться со стрессом физическими нагрузками, но иные из вас предпочитают просто прийти в бар и выпить граммов этак Х-ста чего-нибудь покрепче. Если ты относишься именно к такой части наших читателей — что ж, эта статья для тебя. В западной наркологии уже не одно десятилетие популярны программы "снижения вреда" (Harm Reduction). Разработчики таких программ настаивают: если общество неспособно побороть наркоманию, нужно хотя бы сделать все возможное, чтобы уменьшить ущерб, который наносит социуму и каждому отдельному человеку это явление. МН присоединяется к программе Harm Reduction (а алкоголь — это именно наркотик, вызывающий эйфорию, зависимость и деградацию при чрезмерном употреблении). Мы расскажем, сколько и как можно выпивать, чтобы не нанести вред собственному здоровью. И почему.

ПЕЙ ЭТО, А НЕ ЭТО

ВИНО

БРЮТ

80 ккал/100 мл

ДА Собственно, именно сухое, а не полусладкое игристое вино – самое правильное и настоящее, и в идеале, конечно, оно должно быть французским, из региона Шампань. Но помни, что углекислота раздражает стенки желудка и алкоголь быстрее попадает в кровь. Пей осторожно.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ПОЛУСЛАДКОЕ

102 ккал/100 мл

НЕТ Технология производства полусладкого шампанского проще, и делают его быстрее, чем сухое, — а это не так хорошо для конечного качества. К тому же его проще подделать — развести сок с дрожжами, дать забродить, для верности добавить водочки и продать рублей по 50 за бутылку.

КРАСНОЕ СУХОЕ

80 ккал/100 мл

ДА Именно кожура придает красному вину его цвет, и именно в кожуре все основные полезные вещества.

БЕЛОЕ СЛАДКОЕ

НЕТ "Большое количество сахара в сладких напитках дополнительно нагружает печень и поджелудочную, вот почему похмелье от сладких напитков обычно сильнее, чем от сухих", — говорит Эркин Тузмухамедов, автор книги "Крепкие спиртные напитки мира". Любишь белое — пей сухое.

ХЕРЕС

116 ккал/100 мл

ДА Если уж хочется выпить крепленого вина, пей херес. Он менее сладкий, чем портвейн, а значит, менее калорийный и не грозит таким термоядерным похмельем.

ПОРТВЕЙН

154 ккал/100 мл

НЕТ По крайней мере, пей один сорт (хорошего!) портвейна весь вечер, не вздумай мешать красный с белым, если у тебя на утро есть хоть какие-то планы.

АЛО

ДЛЯ НАЧАЛА СКАЖЕМ: целебная сила малых доз алкоголя — скорее миф. Ученые обожают делать сенсационные открытия о пользе рюмки-другой для профилактики рака, здоровья костей и даже печени, но другие ученые их с той же интенсивностью опровергают. Единственное, с чем практически никто из научного мира не спорит, — это положительный эффект от регулярного, но скромного выпивания конкретно для сердца и сосудов. Этанол стимулирует выработку энзимов, способствующих лучшему кровотоку, снижает вероятность образования тромбов в сосудах. Впрочем, ни один врач не будет рекомендовать тебе пить, как бы он рекомендовал есть больше овощей, рыбы и заниматься спортом. У алкоголя слишком много побочных действий, он ухудшает работу нервной системы, раздражает слизистую желудка и дает дополнительную нагрузку на печень. К тому же алкоголь — чертовски калорийная штука. В 100 г спирта порядка 700 ккал, калорийнее только чистый жир. Причем питательных веществ спирт не содержит, только чистые калории — поэтому, подобно сахару, моментально перерабатывается в жир на твоих боках.

То есть нельзя говорить о "полезном" количестве алкоголя — только о безвредном, относительно нейтральном для организма.

КАЛОРИЙНОСТЬ АЛКОГОЛЯ

150 мл вина ..... 95 ккал
330 мл пива ..... 145 ккал
50 мл крепкого алкоголя..... 250 ккал

Итак, ключевой вопрос — сколько можно пить? "Количество потребляемого алкоголя измеряют в алкогольных единицах (АЕ), 1 АЕ равна 10 г чистого алкоголя. В среднем безвредное количество алкоголя для взрослого мужчины — 3-4 АЕ в день (хотя индивидуальная доза должна быть рассчитана с учетом роста и веса человека, наличия у него хронических заболеваний и т.д.). Женщины послабее, их норма — 2-3 АЕ в день. Все, что сверх, — вредно, а больше 50 АЕ в неделю для мужчин и 35 для женщин просто опасно", — уверяет эндокринолог Вадим Черноголов.

1 АЕ СОДЕРЖИТСЯ В:

300 мл пива
100 мл вина
50 мл крепленого вина
25 мл крепкого алкоголя

Вино

Говоря о пользе алкоголя, в первую очередь поминают красное сухое вино. Вино содержит ресвератрол — вещество, которое укрепляет сердце и сосуды, снижает вероятность развития рака и понижает уровень сахара в крови. Больше всего этого вещества в винах из винограда сорта таннат (tannat). Виноград этот родом с юго-запада Франции, но у нас чаще продается уругвайский таннат. Из более распространенных сортов ресвератролом богаты пино-нуар (pinot noir), санджовезе (sangiovese) и мерло (merlot). Помимо ресвератрола, в красном вине много витаминов группы В и магния. В белом вине они тоже есть, но в меньших количествах.

ПЕЙ ЭТО, А НЕ ЭТО

ПИВО

НЕФИЛЬТРОВАННОЕ

ДА В этом сорте особенно много пивных дрожжей, содержащих витамины группы В. К тому же это кислое и легкое пиво хорошо освежает и утоляет жажду.

НЕТ В пшеничном нефильтрованном пиве больше сивушных масел, чем в других сортах, поэтому с его количеством надо быть осторожным.

ПИЛЗНЕР

ДА Алкоголь в этом горьком легком пиве достаточно чистый, без большого содержания примесей, что позволяет тебе выпить вечером лишний стакан, не боясь проснуться с головной болью.

НЕТ В этом пиве практически нет минералов. Восполни их потерю, например, стаканом минералки перед сном.

Крепкий алкоголь

С витаминами тут, как понимаешь, довольно напряженная ситуация. Водка — и вовсе смесь спирта с водой, другие крепкие напитки разбавлены некоторым количеством ароматических масел и примесей. Есть теория, что крепкий алкоголь — единственное, что можно пить людям, страдающим заболеваниями органов пищеварения. "Это не теория, а миф", — говорит эндокринолог Черноголов. "В активной фазе заболевания противопоказаны любые спиртные напитки, в стадии ремиссии действуют общие правила приема алкоголя — не больше 3-4 АЕ в день, вне зависимости от вида напитка".

Пиво

Пиво, как и другие алкогольные напитки, оказывает положительный эффект на сердце и сосуды — если пить его в меру. К тому же само по себе пиво — низкокалорийный алкогольный напиток и содержит витамины группы В, калий, магний и кальций. Но если накачиваться им ежедневно и ведрами, то польза для сердца быстро "компенсируется" вымыванием из организма кальция и синдромом "пивного сердца" — углекислота, содержащаяся в пиве, расширяет стенки сосудов и границы сердца, оно теряет эластичность, становится дряблым, впоследствии это может привести к ишемической болезни.

ЛАГЕР

ДА Легкое светлое пиво, богатое витамином B_6, который необходим твоим волосам и коже и помогает в профилактике простуды.

НЕТ В этом сорте также маловато минералов. Закуси пиво горстью соленых орешков.

ПОРТЕР

ДА Это густое пиво богато не только витаминами группы В, но и белком — вкусно и сытно.

НЕТ Портер, как правило, заметно крепче других сортов пива — около 6%. Вроде выпил обычные свои две бутылочки, а ощущения совсем другие.

ПОЛУТЕМНОЕ

ДА Сделанное из смеси светлого и карамельного солода пиво богато витамином B_2. Он, например, помогает от головных болей.

НЕТ В таком пиве много сивушных масел, которые очень способствуют головным болям наутро. Пей в меру.

БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ

ДА Как минимум пиво — напиток более натуральный, чем кола и прочая газировка. В безалкогольном сохраняются витамины и минералы, которые есть в обычном пиве.

НЕТ Где-то 0,5% алкоголя в пиве все равно остается, поэтому больше двух бутылок за раз выпивать не стоит, если не готов к мучительным переговорам с дорожным инспектором.

Закуска градус крадет

ПРАВДА "Выпитый на голодный желудок алкоголь быстрее всасывается в кровь, а значит, быстрее и сильнее пьянит. Человек, выпивающий без закуски немного и изредка, никаких страшных последствий не получит, но регулярно и обильно раздражая пустой желудок алкоголем, ты существенно увеличиваешь риск развития стандартных для любителя поддать заболеваний: хронического гастрита, панкреатита, алкогольной дистрофии печени и, как следствие, гепатита", – предостерегает эндокринолог Вадим Черноголов.

От простуды

МИФ "Пара ложек коньяка в чашке горячего чая поможет почувствовать временное облегчение симптомов. Но только временное и только симптомов. А само инфекционное заболевание, если уж началось, ни от коньяка, ни от виски, ни от водки никуда не денется. Поэтому придется пользоваться лекарствами, которые доктор прописал", – говорит медицинский редактор МН Евгений Пашанов.

От головной боли

МИФ "Распространенный народный рецепт "выпить рюмку коньяка от головной боли" к реальной медицине отношения не имеет. Алкоголь действительно расширяет сосуды, но за расширением всегда следует спазм (сужение) как компенсаторная реакция организма. Особенно сомнителен такой способ в случае лечения головной боли, вызванной вчерашними возлияниями, поскольку организм и так в состоянии стресса", – объясняет Вадим Черноголов.

Мешать нельзя

ПОЧТИ ПРАВДА Смотря сколько выпить. Действительно, в алкоголе, изготовленном из разного сырья, присутствуют разные токсичные примеси. Значит, чем больше разных ядов ты в себя вольешь, тем более "комплексным" будет их вредоносное воздействие на организм. Но надо помнить, что "мешают" обычно те, кто действует по схеме "сначала выпил все, что хотел, а потом – все, что нашел в доме". И тут больший вред оказывает общее количество выпитого, а не меню этих напитков.

ПЕЙ ЭТО, А НЕ ЭТО

КОКТЕЙЛИ

1. "МОХИТО"

ДА 50 мл рома, 15 г тростникового сахара, 1 лайм, 2-3 веточки мяты, 150 мл минеральной воды, лед.

156 ккал

Совершенно заслуженно популярный коктейль – свежий, легкий, с небольшим количеством алкоголя. Пожалуй, единственный его минус – это то, что маленькие кусочки мятных листьев могут застрять в зубах.

2. "КАЙПИРИНЬЯ"

НЕТ 50 мл кашасы, 25 г тростникового сахара, 1 лайм, лед.

254 ккал

Похожий вкус, но гораздо меньший объем – а значит, ты имеешь все шансы выпить больше коктейлей за то же время. Плюс больше сахара, а значит, больше калорий и тяжелее похмелье.

3. "МАНХЭТТЕН"

ДА 50 мл ржаного виски, 20 мл вермута, капля настойки ангостура, коктейльная вишенка.

180 ккал

Коктейль не для слабонервных – сочетание зернового и виноградного спирта, терпко, крепко, красиво. Но при этом минимум калорий и, конечно, коктейльная вишенка – самое прекрасное, что есть в барах.

4. "СУХОЙ МАРТИНИ"

НЕТ 80 мл джина, 20 мл вермута, 1 оливка.

241 ккал

Похожие ингредиенты, но в более бескомпромиссных сочетаниях. Последствия, очевидно, тоже бескомпромиссны – если, конечно, ты не киношный спецагент.

5. "МАЙ-ТАЙ"

ДА 30 мл темного рома, 30 мл светлого рома, 20 мл апельсинового ликера, 20 мл сока лайма, 10 мл миндального сиропа, 10 г сахарного сиропа.

246 ккал

Вообще этот коктейль с вишенками, палочками, зонтиками и прочей барной мишурой проходит по разряду тяжелой артиллерии – весьма крепкий и весьма сладкий. Но по сравнению с "Зомби" – это цветочки.

6. "ЗОМБИ"

НЕТ 30 мл выдержанного рома, 10 мл белого рома, 20 мл золотого рома, 10 мл темного рома, 10 мл вишневого бренди, 10 мл абрикосового бренди, 40 мл ананасового сока, 20 мл апельсинового сока, 5 мл миндального сиропа, 30 мл сока лайма, 10 мл сока папайи.

287 ккал

СТАТЬЯ НЕ ПРИЗЫВАЕТ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

Q&A

ВОПРОС: Какое самое дешевое вино можно покупать?
ОТВЕТ: То, что за 250 руб.
"Это нижняя граница цены на приличное вино, — говорит сомелье Александр Хатиашвили из винной компании Simple. — Как правило, недорогой продукт хорошего качества — это вина Нового Света, чилийское, аргентинское, калифорнийское. Впрочем, в плохом магазине тебе за эти деньги могут впарить и неясное пойло, так что пользуйся услугами проверенных поставщиков".

ВОПРОС: Французский коньяк всегда лучше армянского?
ОТВЕТ: Это разные напитки.
"Конечно, технология производства армянского бренди была скопирована с французской, да и многие сорта винограда завезли из Франции. Но точного соответствия добиться невозможно — другая почва, другой климат, другая вода. Нельзя сказать, что армянский бренди хуже или лучше французского — он просто другой. Кому что нравится", — говорит Эркин Тузмухамедов.

ВОПРОС: Чем водка за 200 руб. отличается от водки за 2000?
ОТВЕТ: Упаковкой.
Если у производителя водки за 200 руб. есть совесть, он будет использовать нормальные ингредиенты — цены позволяют. "Производство литра спирта обходится примерно в 60 руб. Вода, как правило, очищенная водопроводная, вроде той, что продают в магазинах в пластиковых бутылках", — объясняет Тузмухамедов. Можно, конечно, делать продукт на артезианской воде, но все равно выйдет ненамного дороже. А вот водка за 100 руб. может отличаться от водки за 200 руб. самым кардинальным образом.

Название говорит само за себя — такое количество разного алкоголя, причем приготовленного из разного сырья, гарантированно превращает выпившего в зомби. Причем весьма жирного зомби.

7. "ВИСКИ-КОЛА"
ДА 50 мл виски, 150 мл колы, долька лайма.
163 ккал
Если уж тебе обязательно мешать алкоголь с колой, добавляй в колу виски — будет не так сладко.

8. "КУБА ЛИБРЕ"
НЕТ 50 мл белого рома, 200 мл колы, долька лайма.
198 ккал
Белый ром сладковат и не имеет яркого привкуса, как виски, поэтому ты можешь не заметить, как выпьешь больше, чем стоило бы.

9. КАМПАРИ С СОКОМ
НЕТ 50 мл кампари, 150 мл апельсинового сока, долька апельсина.
168 ккал
На самом деле, мы не то чтоб уж очень против этого коктейля, только если ты на совсем жесткой диете. А так — всего 68 лишних килокалорий и идеально подходящий к кампари по вкусу апельсиновый сок.

10. "КАМПАРИ-СОДА"
ДА 50 мл кампари, 150 мл содовой, долька апельсина.
100 ккал
Горькая настойка и содовая, ничего лишнего. Хотя, конечно, специфический вкус кампари здесь, в отличие от смеси с соком, ничто не оттеняет, напиток на любителя.

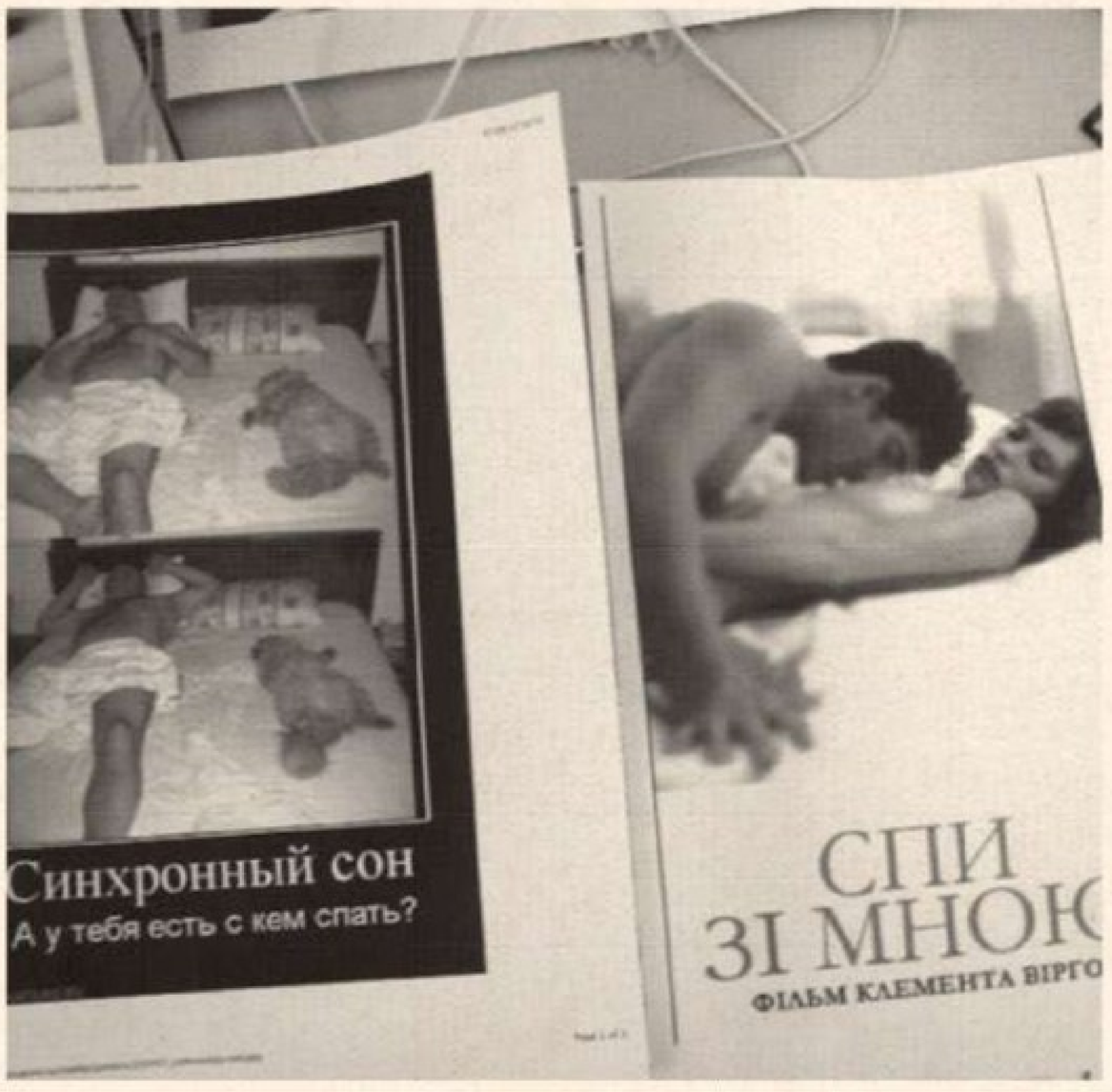
11. "ДЖИН-ТОНИК"
ДА 50 мл джина, 150 мл тоника.
109 ккал
Главная ценность этого коктейля — хинин, который содержится в тонике. Он светится в ультрафиолете, поэтому твой стакан будет мерцать в полумраке бара, привлекая взгляды окружающих.

12. "ГРЕЙХАУНД"
НЕТ 50 мл джина, 150 мл грейпфрутового сока.
175 ккал
Калорий в этом коктейле больше, а романтического сияния вовсе нет. Да и попробуй найди бар, в котором тебе нальют не то что свежевыжатый, а хотя бы приличный пакетированный сок.

13. ГРОГ
ДА 50 мл рома, 2 ч. л. сахара, 150 мл черного чая, пряности.
175 ккал
Напиток, придуманный как профилактическое средство против простуд для пиратов и охотящихся за ними адмиралов, надо использовать по назначению — пить мокрым, замерзшим и одиноким.

14. ГЛИНТВЕЙН
НЕТ 10 мл коньяка, 150 мл красного сухого вина, 3 ч. л. сахара, дольки лимона и апельсина, пряности.
195 ккал
В горячем глинтвейне не так чувствуется дополнительный алкоголь из коньяка плюс много сахара. Но если ты любишь это горячее пойло — готовь его сам, хотя бы будешь точно знать, что пьешь. ■

ЕКЛАМОЙ. ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



С утра перед началом эксперимента.
Вроде как бодр и свеж.

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ СПИТ

ИВАН ГЛУШКОВ ЧАСТО ЖАЛУЕТСЯ, ЧТО СО СНОМ У НЕГО ПЛОХО. НАША ПОЗИЦИЯ ТУТ ПРЕДЕЛЬНО ПРОСТА: ДЕЛАЕШЬ ЧТО-ТО ПЛОХО — НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО ВОВСЕ. ВОТ МЫ И ЗАСТАВИЛИ ИВАНА НЕ СПАТЬ, СКОЛЬКО У НЕГО ДУХУ ХВАТИТ. И ОПИСАТЬ ВСЕ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ.

ОТ РЕДАКЦИИ

Раньше, когда догорала последняя лучина, у людей особенно не было выбора, чем заниматься — либо сексом (а потом спать), либо сразу спать. Благодаря электричеству мы обзавелись круглосуточными кинотеатрами, музыкальными клубами, а конкретно мы, журналисты, еще и ночными сдачами номеров. Среднестатистический землянин спит на час меньше, чем его предок столетней давности. И это именно среднестатистический, для горожанина вообще бессонная ночь — вещь вполне рядовая, а отсыпаются за него обитатели деревень и поселков. Мы решили на личном опыте Ивана Глушкова показать, что происходит с человеком при длительном отказе от сна. Итак, нашему редактору наказано как следует выспаться, пройти всесторонний медосмотр и, следуя рекомендациям доктора, попытаться протянуть 72 часа, не закрывая глаз. Все это время Иван будет под медицинским контролем, чтобы его стоны были не субъективным, а вполне объективным, подтвержденным цифрами, свидетельством того, что спать нужно, и еще как. Перед тобой — его отчет.

Кафе "Сюрприз" преподнесло сюрприз.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

11.00

(0 часов без сна)

Как и договаривались, проспал 10 часов (что для меня скорее удача). Встал в районе 11. Голодный отправился на работу — у врача я должен быть в 15.00, а анализы положено сдавать натощак. В редакции меня уже ждали — когда я вошел, из колонок грянуло "Со слоненком подружиться и поймать перо жар-птицы". Рабочий стол завален распечатками — украинская афиша фильма "Спи зі мною", храпящий и пускающий слюну Гомер Симпсон, новость с треш-сайта: "Не спавший 30 лет мужчина расчленил, изнасиловал и убил победительницу конкурса женщин-двойников Элвиса Пресли"… Мне, разумеется, сразу жутко захотелось спать. Пытаюсь убеждать себя, что это психологическое и на самом деле я выспался, как вылезший из берлоги медведь, но бесполезно.

15.00

(4 часа без сна)

Следить за мной вызвалась ведущий врач общей практики группы компаний "Медси" Светлана Артемова.

"Иван говорит, что периодически плохо спит и даже лечился от бессонницы. Это подтверждают расширенные вены на глазном яблоке — косвенное свидетельство повышенного внутричерепного давления, что часто бывает следствием бессонницы", — бодро начала осмотр Артемова. Уровни гормонов стресса адреналина (93 пг/мл) и норадреналина (503 пг/мл) у меня — по верхним границам нормы (10-95 и 95-550 соответственно). Нервы, как выяснилось, тоже ни к черту, потому что, психанув из-за предстоящего анализа крови (у меня после каждого раза синяки на венах размером с овчарку), я моментально выдал артериальное давление 150/90, а с таким не то что на эксперимент, а и домой меня отпускать не стоит. Очевидно, и адреналин подскочил по той же причине. К счастью, давление скоро пришло в норму (120/80), пульс тоже (68), кровь была слита, эксперимент начался.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МЕДИКОВ ВЫГЛЯДЕЛИ ТАК:

1. Регулярно, часто и много пить воду — в режиме бодрствования организм теряет влагу гораздо интенсивнее, чем во сне, а значит, мне надо восполнять потери.

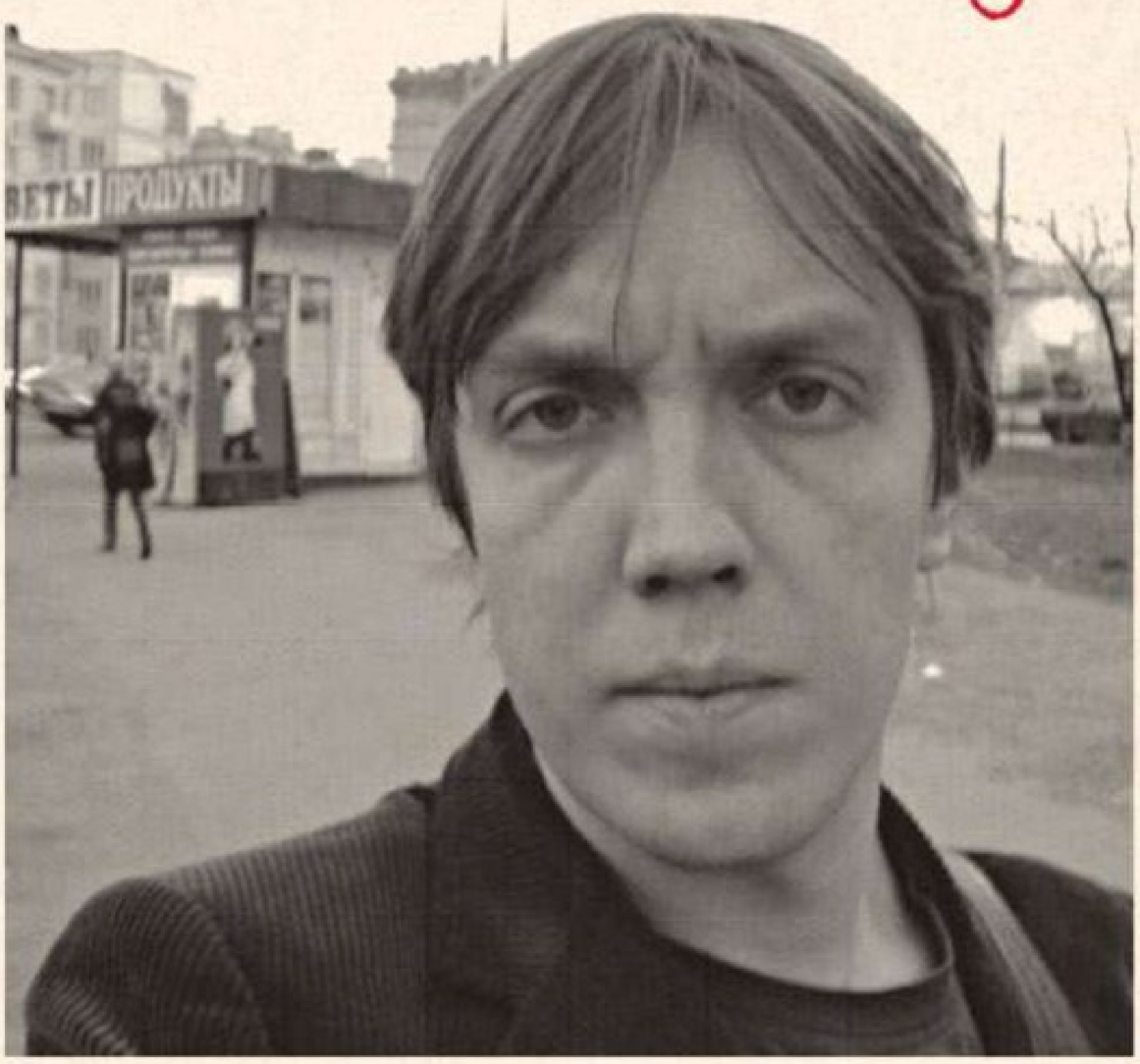
2. Много не есть и особенно не нажимать на углеводы вообще и на сладкое в частности — они быстро перевариваются, резко наполняя организм энергией, которая так же резко уходит, уступая в усталом организме место вялости и сонливости. По этой же причине следует отказаться от алкоголя.

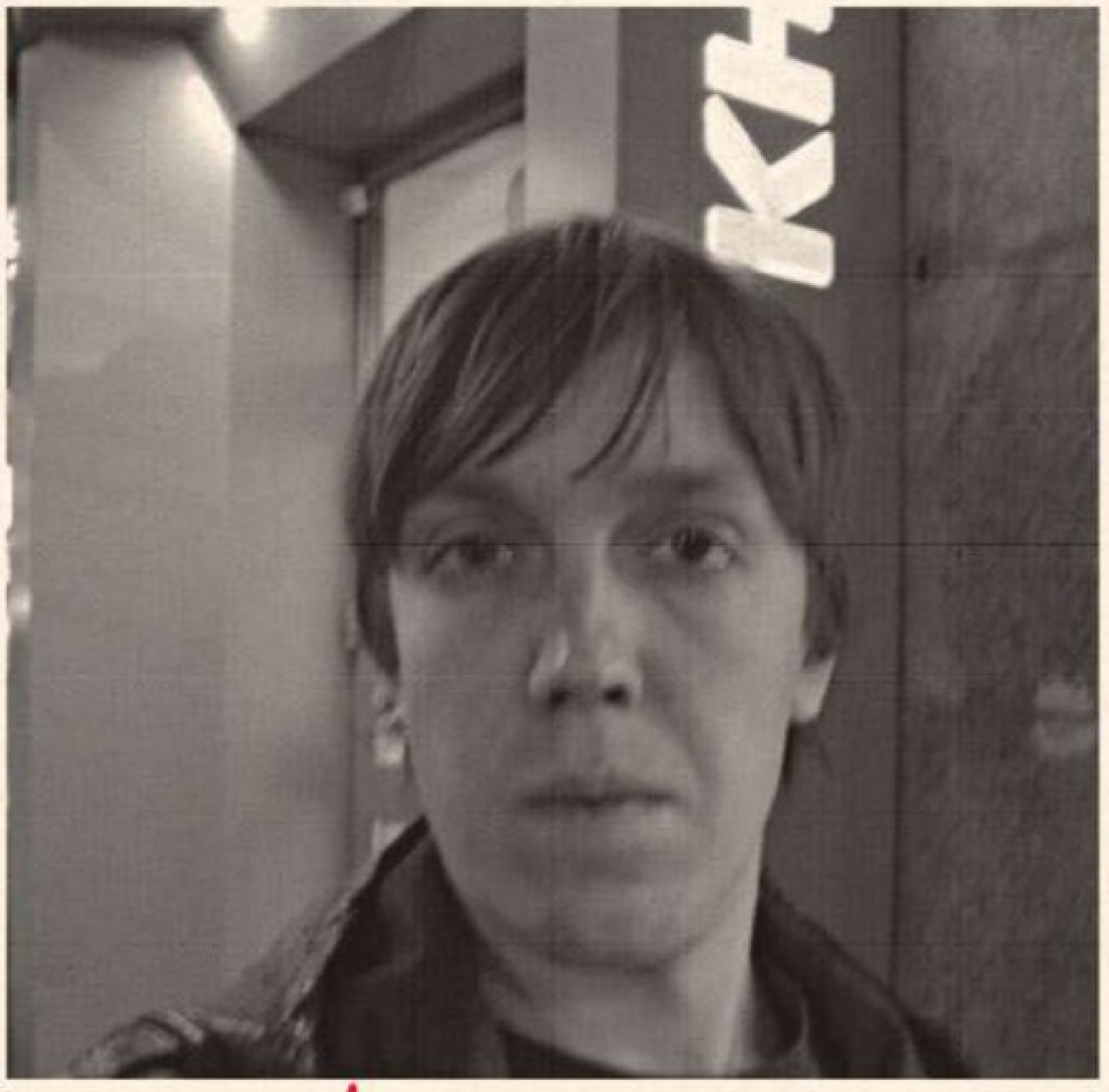
3. Бодриться зеленым чаем, пить его опять-таки регулярно и часто. Кофеин, содержащийся в чае, усваивается организмом более медленно и плавно, чем кофеин из кофе, меньше нагружая сердце.

"А энергетики вам, с вашей бессонницей, вообще противопоказаны!" — грозила Светлана Артемова.

Фитнес-редактор Дима Смирнов дополнительно порекомендовал вести овощной образ жизни, чтобы не пере-

Конец первого рабочего дня.





Иван гуляет в первую ночь эксперимента.

напрягать организм, — никакого спорта и нагрузок, максимум прогулки. Бодриться ледяным душем он тоже не советовал. Иммунитет при бессоннице падает, можно простудиться.

Стресс от посещения медицинского кабинета надо снять — разумеется, тут же нашлась придорожная забегаловка с очень правильным для такого заведения названием “Сюрприз”. Я, каюсь, немедленно нарушил рекомендацию не выпивать, приняв пару кружечек пива за обедом. Естественно, захотел спать. Остаток рабочего дня прошел в тумане.

21.00

(10 часов без сна)

Первая проверка работы мозга. Скорость реакции — простенький тест: на экране компьютера появляется кнопка, и, когда экран изменит цвет, надо на эту кнопку кликнуть мышкой. Мой результат — 0,402 сек. Не феноменально, но в пределах нормы. Тест на память (надо было прослушать, а потом записать 10 слов) удался мне с третьего раза.

Тест на внимательность (за 1 минуту исправить все ошибки в тексте) и на сообразительность (“У отца Мэри было 4 дочери: Чика, Чака, Чука и Чека. Как звали пятую дочь?”) были с успехом выполнены. Пользуясь случаем, благодарю за предоставленные тесты сайт www.mhealth.ru — там ты можешь найти видеоверсию этого эксперимента с леденящими душу подробностями, не вошедшими в статью.

22.00

(11 часов без сна)

Домой отправился пешком — машину мне тоже запретили водить. Внимание притупляется, скорость реакции уменьшается, да и заснуть за рулем, особенно в пробке, дело нехитрое. Дома решил принять теплый душ вместо холодного и пойти гулять до утра. Собирался часа два, все равно до утра делать нечего. Минут 30, как бабулька, смотрел из окна на уходящие вдаль электрички — мне посчастливилось жить окнами на Белорусский вокзал, и, думаю, приходящий каждое утро в 5.50 поезд из Полоцка отчасти виноват в моей бессоннице. Но пока спать почти не хочется.

01.00

(14 часов без сна)

Гуляю, как турист, по ночной Москве. До Кремля и обратно. К счастью, кафе, где я подзаряжался кофе с лимоном, и книжных магазинов, где листал альбомы “Тайны океанов” и “История Люберецкой ОПГ”, в столице навалом. Даже джинсы умудрился купить в час ночи. На обратном пути свернул с Тверской и шел по боковым улицам, абсолютно пустым, строго по центральной линии дорожной разметки — надо ловить хоть какой-то кайф от эксперимента, пусть и на уровне подростковой романтики.

03.00

(16 часов без сна)

Вернулся домой для короткой передышки — чтобы заварить термос зеленого чая и двинуться в новое путешествие. Но, только попал со свежего воздуха домой, накатило желание спать. Я наконец понял, кто такой пресловутый “внутренний голос” — тот, что говорит: “Ваня! Ну ты что, совсем придурок? Какой эксперимент? Поспи! Две минутки! Станет так хорошо!” Еле-еле встал с дивана (зачем я на него лег?), запихнул термос в сумку и решительным шагом двинулся из дома.

05.00
(18 часов без сна)

Первые серьезные признаки недосыпа (помимо дежурно тяжелых век) — я чувствую свой мозг. Четкое ощущение, что внутри головы есть что-то тяжелое, вялое и бесполезное, отказывающееся работать. Лицо как будто опухло. Обнаружил дом с пожарной лестницей, не заколоченной, как обычно, досками внизу. Залез по ней на восьмой этаж, уселся у кого-то на балконе — фотографировать посветлевшее небо. Мысль о том, что у меня могут быть вполне реальные неприятности не только со здоровьем, но и с полицией, мне в голову не пришла. Спустился, сел на лавку с надписью "Окрашено" и просидел так минут 20. Периоды полного безделья, похоже, стали жизненной необходимостью. Переключиться с одного дела на другое, не воткнув между ними полчаса медитации на плохо покрашенный потолок, невозможно.

07.00
(20 часов без сна)

Снова вернулся домой, и началось самое тяжелое время. Сижу на диване, вытянув ноги, и пялюсь в одну точку, чтобы не заснуть. Встать сил нет, тем более ходить. Усилием воли дотащил свое тело до кухни, заварил настолько крепкий зеленый чай, что он казался черным, вернулся на диван. Минут через 40 закрыл глаза, и это, как ни странно, помогло — я понял, что заснуть все равно нет сил, благодаря чему собрался с духом и высунулся в открытое окно. Посмотрел на себя в зеркало. Если бы про этого человека сказали, что у него полный холодильник расчлененных трупов, — я бы поверил. Хочется есть, но категорическое нежелание выполнять даже примитивные процедуры с холодильником, ножами и вилками гораздо сильнее голода. Который, кстати, вскоре прошел сам собой. И потом приходил и уходил без всякой системы все дальнейшее бессонное время. Начали болеть мышцы. "Сон и просто валяние на диване — совершенно разные виды отдыха для организма, — говорит врач-сомнолог, к. м. н. Михаил Полуэктов. — Сон жизненно необходим нервной системе не только для отдыха и восстановления. Во время сна мозг продолжает обрабатывать полученную за день информацию и решать задачи, которые он не решает в период бодрствования. Но и все прочие органы нуждаются во сне — в фазе глубокого сна процессы восстановления проходят гораздо быстрее, чем во время бодрствования. Пусть наш герой и сидел и даже почти лежал, полноценно физически отдохнуть он не мог никак".

ДЕНЬ ВТОРОЙ

11.00
(24 часа без сна)

Наконец вышел на улицу, и смертельная усталость вдруг сменилась какой-то эйфорией. Солнышко, ветерок — все здорово. По-прежнему чувствую свои мозги и их бесполезность. Но при этом очень, даже истерически бодр. "Тут тоже все абсолютно предсказуемо. Наша нервная система функционирует циклически — примерно полуторачасовой этап подъема сменяется таким же по длительности этапом расслабления", — говорит Полуэктов. "Да, организм убеждает себя, что он еще способен нормально функционировать, но на самом деле физическая усталость никуда не делась, и что-то делать, несмотря на кажущуюся бодрость, довольно сложно", — добавляет Артемова. И это действительно так. Сложные фразы и шутки второго порядка расшифровать удается не сразу. Вот Вишнепольский удивляется, что одновременно прислали резюме Алексей Зимин (тезка главреда журнала "Афиша-

ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ, НО КАТЕГОРИЧЕСКОЕ НЕЖЕЛАНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ ДАЖЕ ПРИМИТИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ С ХОЛОДИЛЬНИКОМ, НОЖАМИ И ВИЛКАМИ ГОРАЗДО СИЛЬНЕЕ ГОЛОДА

НОЧНЫЕ КОШМАРЫ

В следующий раз, когда будешь ворочаться на кровати, подумай о людях, которым повезло обзавестись нижеперечисленными заболеваниями. И твои проблемы покажутся тебе меньше малого.

1. НАРКОЛЕПСИЯ

Болезнь, характеризующаяся внезапными и неконтролируемыми приступами сонливости и внезапным засыпанием, яркими, кошмарными сновидениями и галлюцинациями, полной или частичной утратой при засыпании мышечного тонуса — то есть человек моментально, как мешок, падает на землю. Эти приступы могут случаться почти каждый день, причем нередко в одно и то же время. Нарколепсией чаще страдают мужчины.

2. ПСЕВДОИНСОМНИЯ

Довольно частое заболевание, при котором человеку кажется, что он вообще не спит, причем это может длиться годами и десятилетиями. На самом деле человек спит урывками, просто не осознает и не чувствует этого, а из-за переживаний по этому поводу ощущает себя усталым и разбитым. Все громкие истории про "человека, который 20 лет не спал" — про псевдоинсомнию.

3. ФАТАЛЬНАЯ СЕМЕЙНАЯ ИНСОМНИЯ

А вот при этом, к счастью, редком наследственном заболевании человек действительно утрачивает способность спать. В результате мутаций в его мозгу блокируется область, отвечающая за сон. Как правило, больной редко протягивает больше года-полутора лет.

4. СИНДРОМ "ВЗРЫВАЮЩЕЙСЯ ГОЛОВЫ"

При этом заболевании человек просыпается среди ночи от сильнейшего эмоционального всплеска — громкого звука, шума, взрыва в голове, ярких визуальных впечатлений. Некоторым кажется, что у них случился инсульт, они умирают или что-то в этом роде. Такие переживания могут случаться по нескольку раз за ночь, нарушая сон.

Иван чувствует свой мозг.

Второе утро: не бодр и не свеж.

Еда") и Дмитрий Быков (тезка писателя) — о чем это он? Зато я энергичен — бегаю по редакции и строю рожи перед камерой.

14.00

(27 часов без сна)

Решаю поработать. Сил каждый раз хватает на одно-два предложения текста (который, кажется, главред потом переписал за мной начисто). Затем приходится делать перерыв на онлайн-игру "Убей зомби!", во время которой я на всю редакцию ору: "Сдохните, ходячие мертвецы!" Коллеги веселятся и демонстративно зевают. Рот перестал слушаться мозга. Если раньше хотелось что-то сказать — и ты просто говорил, то сейчас приходится продумывать движение губ, языка и зубов, чтобы выговаривать слова. Из-за этого речь изобилует междометиями "ну", "э" и "мм" больше, чем обычно. Повторно прошел тесты. 10 слов я записал со второго раза, тесты на внимательность и сообразительность прошел успешно, скорость реакции — 0,432 сек. Описанная доктором Артемовой эйфория — в действии.

19.00

(32 часа без сна)

КПД падает. Перерывы на "Убей зомби!" все больше, отредактированных строчек между ними все меньше. Поел бутербродов с сыром, страшно захотел спать. Налил себе кофе (зеленый чай уже из ушей льется). Не успел сделать и глотка — откуда ни возьмись невероятный прилив бодрости, но уже совершенно неконтролируемый. Глаза бегают, руки трясутся, хочется быстро говорить бессмысленные слова.

Очередное тестирование. Скорость реакции — 0,537 сек., сообразительность и внимание не пострадали, а вот память ни к черту — 10 слов я записал с девятого раза. Что неудивительно, кратковременная память — функция мозга, работа которой при нехватке сна нарушается одной из первых.

00.00

(37 часов без сна)

Мной овладела чудовищная апатия. Не хочется ничего, даже уходить с работы. Где я продолжаю сидеть и все медленнее работать, прерываясь, как повелось еще днем, на борьбу с зомби. Может, так я подсознательно борюсь с собственной вялостью? "Компьютерные игры — отличный способ справляться с сонливостью. Собственно, есть только три способа — стимуляторы, например, кофеин, физическая активность и мотивация, то есть заинтересовать свою нервную систему чем-то, чтобы эта мотивация превышала мотивацию поспать. Желание спастись от зомби — вполне достаточный мотив", — объясняет Полуэктов. А вялость нешуточная — собраться с силами и уйти с работы я смог только через два часа.

03.00

(40 часов без сна)

Второй (после утра на чужом балконе) приятный момент бессонницы — наконец-то начались галлюцинации. Кажется, что в висящей на стене черной сумке кто-то живой медленно шевелится. Завораживающее зрелище. Попытался отвлечься книгой — но забываю, о чем было предыдущее предложение. Чувствую себя одиноким, несчастным и больным. Вспоминая разговоры с людьми накануне, начинаю подозревать, что все что-то утаивали или скрывали. Вот, например, коллега похвалил музыку, игравшую у меня из наушни-

НОВЫЙ

Unilever

ЭТОТ ШАМПУНЬ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ

ДАТЬ МУЖЧИНЕ ТО, ЧТО ЕМУ НУЖНО

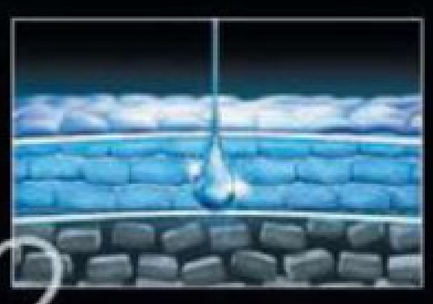
КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА КОЖИ ГОЛОВЫ

НЕТ ПЕРХОТИ, НЕТ ЖИРНОСТИ*, МЕНЬШЕ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС**

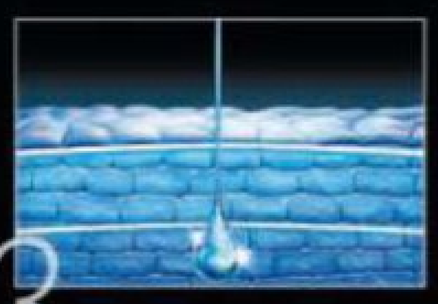
PRO NUTRIUM 10

Комплекс витаминов
и минералов, который питает
и укрепляет кожу головы,
восстанавливая
естественную защиту

1 Устраняет видимую перхоть и проникает в кожу



2 Питает 3 слоя кожи головы***



3 Укрепляет естественный защитный барьер

* удаляет видимую перхоть и избыточную жирность при регулярном использовании

** из-за ломкости

*** в пределах эпидермиса

CLEAR
vita ABE
ПЕРХОТИ НЕТ
ПИТАЕТ КОЖУ ГОЛОВЫ

ВАН СНОВА ПРОИГРАЛ
В "УБЕЙ ЗОМБИ".

ков, а я думаю — а что он на самом деле хотел сказать? Музыка громкая? Плохая? Я придурок? "Мозг после 40-часового бодрствования слишком устал, мы видим нарушение его функций, он уже не справляется на 100% со своей работой, — подтверждает Полуэктов. — Галлюцинации, а они бывают как визуальные, так и слуховые, нервозные состояния — это нормально в такой ситуации. Какие именно будут реакции — зависит от особенностей психики конкретного человека".

07.00

(44 часа без сна)

Кажется, раз в третий открываю глаза от нечаянного сна. Сидишь, пялишься в свет лампы, музыку погромче, чтобы не заснуть, а тут уже продавцы трусов, сшитых из праздничных шариков, переоборудуют твою квартиру в авиакассы… и открываешь глаза. Вроде засыпал я каждый раз минут на 5-10, не больше. Но контролировать этот процесс решительно невозможно. Вообще вся ночь прошла совершенно впустую — просто сидел дома на стуле и старался не уснуть, ни на что другое уже не было сил.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

11.00

(52,5 часа без сна)

В полдень я должен снова оказаться на приеме у врача. Клиника — в двух остановках на метро от дома, но у меня из головы этот факт начисто стерся. Я лихорадочно соображал, как по утренним пробкам, на автобусах, троллейбусах и такси добираться до клиники. В результате приехал почти на час раньше, сижу в Аптекарском огороде МГУ, слушаю птичек.

12.00

(53 часа без сна)

Пришел на прием. "Так, выглядите вы плохо, это хорошо — потому что именно так вы выглядеть и должны", — объявила Артемова. "Пульс у вас чаще (96), давление выше (140/90) — все свидетельствует о том, что организм находится в состоянии стресса. Кровь сгустилась — это последствия обезвоживания. Я просила вас пить больше, но вы, видимо, не послушали меня. Проявившаяся сухость носоглотки — тоже признак обезвоживания. Вены на глазном яблоке еще больше расширились. А вот с гормонами интересная ситуация, их уровни не выросли, а снизились: адреналин — 55 пг/мл, норадреналин — 209 пг/мл. Это можно объяснить с точки зрения теории стресса, разработанной психологом Гансом Селье. Он выделяет три фазы стресса. В первой фазе — фазе тревоги — происходит мобилизация организма, и его активность и работоспособность могут даже вырасти. Во второй фазе — стабилизации — организм расходует свои резервы. В первых двух фазах уровень адреналина высок, чтобы поддерживать организм на плаву. Но если стресс на этом не заканчивается, то неизбежно наступает третья фаза — фаза истощения. Из-за того, что организм Ивана и так был раздражен предыдущей бессонницей, он быстро исчерпал немногие имевшиеся запасы. То есть испытуемый находится уже на грани перехода в третью фазу", — напугала Артемова.

14.00

(55 часов без сна)

Пришел на работу. Усилием воли заставил себя пройти очередные тесты. Слова записал с четвертого раза, внимание и сообразительность в по-

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Впечатления Арсения Виноградова

Это, конечно, была не лучшая идея — начать эксперимент с "Сюрприза". Уже к вечеру первого дня Иван был заметно удручен перспективой насильственного бодрствования и в течение последующих двух суток существовал волнообразно — выглядел то как после трехдневного допроса на Лубянке, то вдруг как огурец. На исходе второго рабочего дня из его наушников доносились такие дикие звуки, что было страшно за Ванин мозг. "Это я чтоб не спать", — объяснял он и тут же норовил прилечь на редакционный диван, наигрывая что-то блатное на редакционной гитаре. Через минуту струны затихали, кто-нибудь кричал: "Глушков! Не спать!" — и мелодия лилась снова. Говорил он медленнее обычного, зато мало и по делу (это плюс), на просьбы реагировал с оттяжкой (это минус) и часто жаловался на судьбу (это нормально).

Иван после галлюцинаций.

Иван за секунду до того, как заснуть.

рядке, скорость реакции — 0,573 сек., что уже на нижней границе нормы. Понимаю, что делать уже однозначно вообще ничего не могу — только выслушивать "Ты правда не спал? Ну и как? А глюки были?", лежа на диване. На котором меня в какой-то момент, увы и ах, все-таки предательски сморил сон. Я прямо чувствовал, как веки помимо моей воли закрываются, и вроде можно с этим бороться, но никакой голос совести и разума не мог побороть гудящее внутри меня "да ну их всех с этим экспериментом" и сладко заснуть.

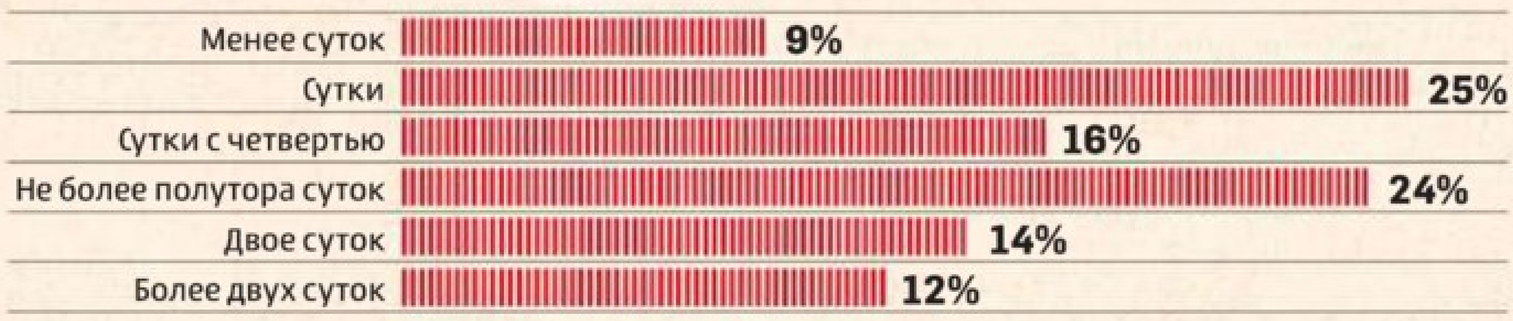
Проснулся я минут через 15, но уже с единственным желанием — отправиться скорее домой. "Большинство нормальных людей худо-бедно могут продержаться без сна, на адреналине, пресловутые 72 часа. Но и то, что Иван, с его изношенным организмом, не протянул и 60 часов — это объяснимо и нормально. Главное, рекомендую ему больше никогда не повторять такой эксперимент и вообще стараться по возможности не сбивать свой ритм, засыпая и просыпаясь всегда примерно в одно и то же время", — говорит Светлана Артемова.

КСТАТИ, СЕЙЧАС, КОГДА ПИШУ ЭТОТ ТЕКСТ, через неделю после окончания эксперимента, я так и не пришел в себя. В тот вечер в общей сложности я проспал часов 8, и то все время ворочаясь и просыпаясь. В последующие дни и вовсе удавалось урвать максимум 7. Просыпался утром, хотел спать, но не мог. Пару раз засыпал на диванчике напротив кабинета главреда, который, думая, что у меня похмелье, предлагал аспирин — а узнав, что это последствия эксперимента, радовался.

"Это либо пройдет само собой, либо где-нибудь через недельку-другую придется записываться на консультацию к сомнологу и продумывать лечение — может быть, травяные препараты, а может, и серьезные медикаменты", — завлекает Артемова. Но я надеюсь, что все обойдется. "Иван совершил ошибку, придя домой и сразу же упав на кровать. Надо было постараться дотерпеть до вечера, пока не стемнеет, — ночной сон всегда более крепкий и качественный, это в нас заложено на биологическом уровне. Тогда бы, уверен, Ивану удалось как следует выспаться и таких проблем не было бы", — говорит Полуэктов.

Спокойной ночи. ■

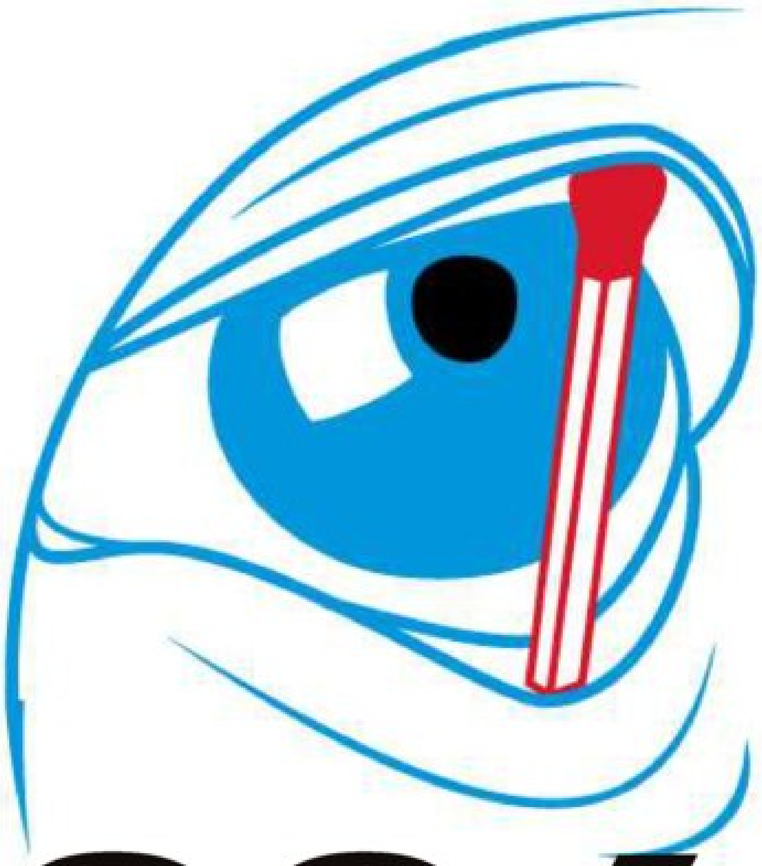
СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ — ПО ЛИЧНОМУ ОПЫТУ! — ТЫ МОЖЕШЬ ПРОДЕРЖАТЬСЯ БЕЗ СНА?



Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 6832 человека

ИМПУЛЬС | №3

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ



264

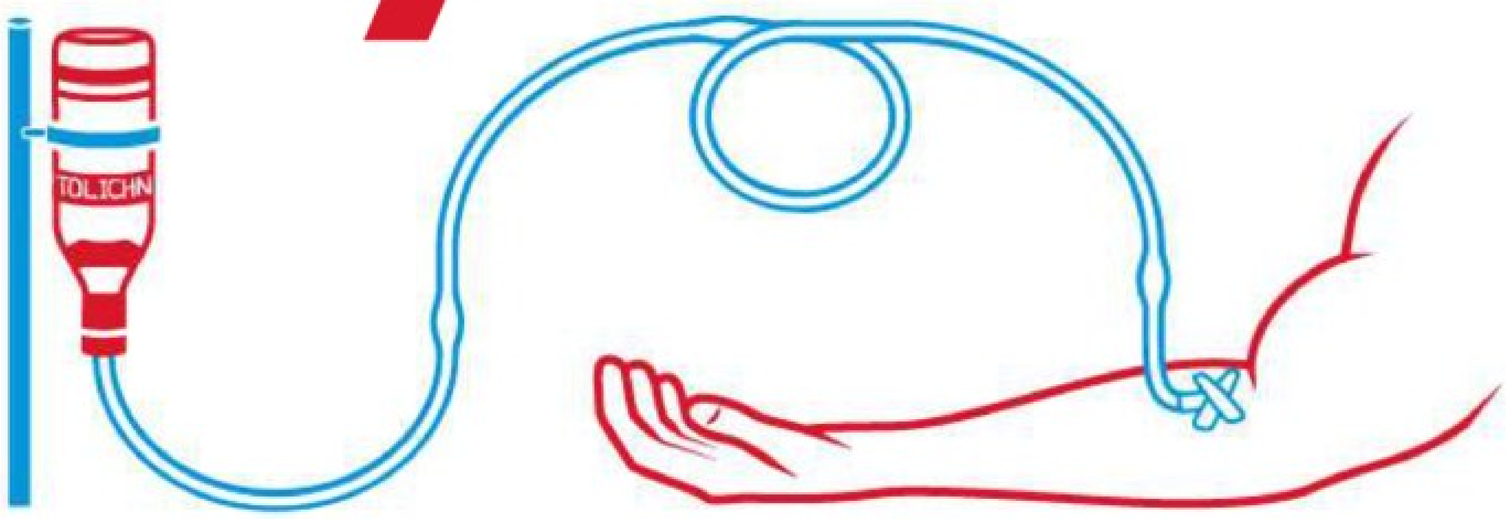
ЧАСА ПРОВЕЛ БЕЗ СНА АМЕРИКАНСКИЙ ШКОЛЬНИК РЭНДИ ГАРДНЕР, ПОСТАВИВ МИРОВОЙ РЕКОРД. СКОЛЬКО УДАЛОСЬ НЕ СПАТЬ НАШЕМУ КОРРЕСПОНДЕНТУ — НА СТР. 102

€10 000 000

ТРАНСФЕРНАЯ ЦЕНА КЕРЖАКОВА, ПО ДАННЫМ TRANSFERMARKT.DE. ЗА ПОСЛЕДНИЕ 6 ЛЕТ ОН ПОДОРОЖАЛ НА 6 МЛН (СТР. 78)

9,14

ПРОМИЛЛЕ — МИРОВОЙ РЕКОРД ПО КОНЦЕНТРАЦИИ АЛКОГОЛЯ В КРОВИ (СРЕДИ ВЫЖИВШИХ). СКОЛЬКО МОЖНО ВЫПИТЬ КОНКРЕТНО ТЕБЕ — СМОТРИ НА СТР. 96



РАДОСТЬ

ЛИШЬ У 13% РОССИЯН ДЕТИ АССОЦИИРУЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С РАДОСТЬЮ. 10 СИТУАЦИЙ, В КОТОРЫХ ДЕТИ МОГУТ ПРИНЕСТИ ТЕБЕ РАДОСТЬ, А СЕБЕ ПОЛЬЗУ, НА СТР. 82

300 000

РУБЛЕЙ ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ СРОКОМ ДО ДВУХ ЛЕТ — ТАКОЕ НАКАЗАНИЕ ГРОЗИТ ЛЮБОВНИКАМ, ЕСЛИ СВИДЕТЕЛЯМИ ИХ СЕКСУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ СТАНУТ ДЕТИ. ЧИТАЙ МН-РУКОВОДСТВО ПО СЕКСУ В АВТОМОБИЛЕ НА СТР. 88

227

КОМАНД УЧАСТВОВАЛИ В ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКОЙ ГОНКЕ ЖУРНАЛА МН В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ. ПОДРОБНЫЙ ФОТООТЧЕТ — НА СТР. 118

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Men'sHealth

MEN'S HEALTH ОЖИВАЕТ В ТВОИХ РУКАХ ТОЛЬКО В IPAD ВЕРСИИ

IPAD.MHEALTH.RU

ВСЕ СПОСОБЫ ПОДПИСКИ ИЩИ НА САЙТЕ:

UPPRESSA.RU/MENSHEALTH

Всегда актуальная информация, краткий обзор содержания номеров, сравнение цен на подписку.

Men's Health

Доступно в App Store

УЗНАВАЙ

СМОТРИ

СЛУШАЙ

УДИВЛЯЙСЯ

ЧИТАЙ

КОШКОЙ ПО БЕЛОМУ

НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ДЖОНАТАН ТОМПСОН СПУСТИЛСЯ В САМЫЙ НИЗ ЗЕМНОГО ШАРА, ЧТОБЫ ТАМ ЗАБРАТЬСЯ НА ОДНУ ИЗ ГОРНЫХ ВЕРШИН ЛЕДЯНОГО КОНТИНЕНТА — АНТАРКТИДЫ.

ФОТО: МАРК ЧИЛВЕРС

ТОЖЕ ЗЕМЛЯ
Антарктида — пятый по величине континент Земли. 14 млн кв. км — это в полтора раза больше, чем Европа.

ЧТО? 10-дневный тур для альпинистов в Антарктику через город Ушуайя (Аргентина).
ПОЧЕМУ? Что за вопрос? Лучше не бывает: суровая, неприкрытая красота необитаемого континента. И лучшие фото, которые ты можешь сделать на Земле.
КАК? Самолетом до Ушуайи (из Москвы можно долететь с двумя пересадками — где-нибудь в Европе и в Буэнос-Айресе, порядка 60 000 руб.), потом на корабле до антарктических берегов.
КОГДА? Лучшее время — с ноября по февраль, антарктическое лето (по температуре как наша зима), лед подтаивает, и становится возможной навигация. Кроме того, полярный день.

"ЭТО НЕВЕРОЯТНО", — кричу я альпинисту из Мексики Карлосу, который идет в связке со мной. "Нет, мой друг, — отвечает он, — это божественно".

Облака под моими альпинистскими кошками тают, и наша крепко привязанная к скале группа во все глаза таращится на фантастическую панораму, открывающуюся снизу. В сотне метров внизу покой огромной бухты нарушает всплывающая молодая косатка, она переворачивается на спину, играя среди плавающих льдин. Над нами, уходя в бесконечность, возвышаются снежные пики, один за другим, причем большинство из них остаются — и, скорее всего, останутся — непокоренными.

Итак, мы на шестом континенте. Об этом месте я мечтал с детства. Дед моего деда Ричард Томпсон был моряком и искателем приключений, он побывал тут более века назад вместе с легендарным полярником Эрнстом Шеклтоном, а теперь пришла моя очередь пойти по его стопам.

Я приплыл в Антарктику на специально переоборудованном для приема туристов ледоколе Ocean Nova. Вместе со мной на борту были 70 других искателей приключений из 17 стран мира, и всем им хотелось поскорее ступить на самый удаленный континент Земли. Даже сегодня, спустя 190 лет после открытия Антарктиды и 15 лет после начала продажи регулярных туристических туров, на самом континенте (не считая окружающих его островов) побывало не более 120 000 человек. На некоторых футбольных стадионах вмещается больше. И один из побывавших здесь — мой прапрадед.

НА КРАЮ СВЕТА

Наше путешествие началось в Ушуайе, самом южном из городов Аргентины. После посадки на Ocean Nova мы направились в пролив Дрейка, одно из самых неспокойных мест на Земле. По словам одного из компаньонов Шеклтона, молодого ирландца Феликса Руни, в его годы пролив бушевал "так жестоко, что мог отделить молоко от чая в твоей чашке".

Все 800 км пролива, на которые ушло более двух дней, нас хлестали волны, причем такие, что события фильма "Идеальный шторм" с Джорджем Клуни против них — так, детские игры в бассейне с искусственной волной. Ледорубы приходилось крепко привязывать под койками, чтобы ис-

ключить вероятность проснуться с топориком во лбу. Бритье по утрам превратилось в наиопаснейшее предприятие. И, как нам сказали, это было еще относительно спокойное путешествие.

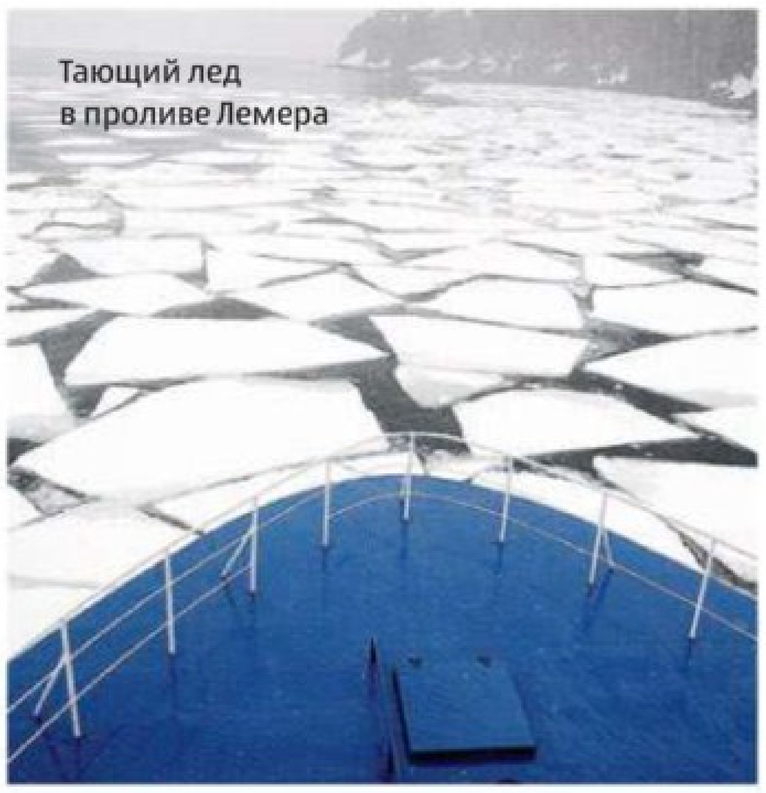
Проснувшись на третье утро в умеренной качке внутренних вод, мы наконец увидели долгожданную Антарктиду. В мир вернулись краски, наши лица перестали быть серыми. И можно было принять душ, не рискуя сломать руку или ногу. Мы должны были провести здесь пять дней, передвигаясь с места на место вдоль кристально белого берега, высаживаясь на небольших моторках "Зодиак" там, где позволят погодные условия.

На каждый день был запланирован подъем, когда просто пешком на гору, когда более сложное ледолазание или восхождение на беговых лыжах. Короче говоря — вот она, мечта детства, в моих руках.

Так и получилось, что в первый же день я оказался в связке с Карлосом по пути на вершину горы Спигот (знаменитой, собственно, тем, что, в отличие от остальных 99,9% местных вершин, у нее есть собственное имя).

Предшествовавшая восхождению высадка с Ocean Nova на берег в нашем крохотном "Зодиаке" проходила в условиях сильной метели и была скорее похожа на десантирование в зону активных боевых действий. Пока мы вдесятером залезали в лодку, вокруг нас так завывал ветер, что с трудом было слышно, что кричат тебе в ухо. На ум приходило сравнение с высадкой на планету в начале фильма "Чужие".

"Природа здесь враждебная, — кричит нам уже на подходе к берегу гид Мильтон Сэмз, австралийский инструктор по скалолазанию с более чем 30-летним опытом. — Вам следует постоянно помнить о расселинах в леднике: они коварны и встречаются в Антарктиде повсюду". На берегу, ежась от холодного ветра и снега и наблюдая, как "Зодиак" уплывает обратно, я вспоминаю об экспедиции Шеклтона (и моего прапрадеда), о смерти, которая настигла Шеклтона не так далеко отсюда (я еще об этом не говорил?), и начинаю задаваться вопросом, какого черта я здесь делаю.


Тающий лед в проливе Лемера

Ocean Nova находит подходящее место для стоянки

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ

ВГРЫЗАЙСЯ В ЛЕД

Инструктор по скалолазанию Джейми Смит объясняет, как лезть по льду в три приема.

1 Забей

Держи один из ледорубов за низ рукояти и резким движением вбей его так высоко, как только можешь, — отведи ледоруб назад, не отрывая ног, изогнись туловищем назад и выброси распрямляющуюся руку вверх и вперед. Затем вбей второй ледоруб на расстоянии 30–50 см сбоку от первого. Обе прямые руки держат ледорубы воткнутыми в лед над головой.

2 Сядь

Перенеси вес тела на один ледоруб. Подними одну ногу до уровня колена и направь носок чуть вверх. Воткни передние зубцы кошки в лед одним ударом и перенеси вес тела на эту ногу. Повтори все второй ногой. Теперь ты должен оказаться в таком положении, как будто сидишь на стуле.

3 Кидай

Подтянись, распрямляя ноги, до тех пор пока лицо не окажется почти на уровне кулаков. Теперь выгни спину назад от ледорубов и вынь один из них изо льда, легонько покачав сначала вверх-вниз. Заведи ледоруб за спину и начинай с первого пункта.

Вид с вершины на бухту Парадиз

Восхождение неподалеку от украинской станции Академик Вернадский

Команда садится в “Зодиак”, чтобы плыть на берег для восхождения на гору Спигот

Но после начала восхождения погода постепенно налаживается. Метель утихает, видимость улучшается, и с каждым новым шагом изящная простота окружающей нас холодной пустыни становится все более очевидной. Время здесь, как и все остальное, медленное, замерзшее. Тут происходит этакое драматическое перераспределение смыслов в жизни — действительно чувствуешь вот это пафосное “насколько человек мал по сравнению с окружающим его миром”. Здесь ты с ним наедине — без всех бесчисленных электронных гаджетов, которыми так гордится наша цивилизация.

Примерно через три часа мы достигаем вершины горы, и мне становится стыдно за свое малодушие в начале путешествия — ради вида, открывающегося отсюда, стоило перетерпеть многое. Он настолько неземной, что кажется заставкой в Windows — только ты и сам внутри этой заставки. Руаль

Амундсен, первый человек, достигший Южного полюса, писал, что “в свете солнца эта земля выглядит как сказочная”, и я понимаю, что он имел в виду. Этот вид внушает спокойствие и смирение, и я уверен: он незабываем. И кстати, фотография передает разве что 10% величия этих мест.

Слишком скоро нас зовут в обратный путь, поскольку погода снова начинает портиться. Вглядываясь вдаль, мы едва различаем на горизонте наш крошечный корабль, вставший на якорь посреди покрытой льдами бухты.

Джонатан поднимается на Спигот

ВВЕРХ ПО СТЕНЕ

На следующий день были идеальные условия для восхождения по льдам. Мильтон и его коллега-инструктор Майкл нашли подходящее для нас место — вертикальную глыбу льда неподалеку от украинской исследовательской базы Академик Вернадский.

Проходя мимо станции, мы не могли отказать себе в удовольствии заглянуть на огонек: выпить горилки с бородатыми полярниками и восхититься их коллекцией порноплакатов 80-х годов, украшающей небольшой тренажерный зал.

Ледяная стена оказалась всего метров 150 высотой, но для новичка вроде меня и этого достаточно, чтобы напугаться до смерти, особенно учитывая, что ближайшая больница в четырех днях пути отсюда. Мильтон проводит инструктаж, обучая нас держать оба ледоруба пониже и замахиваться кистью руки, чтобы получше закрепиться ("просто бей, как будто забиваешь гвоздь в доску, приятель"), в то время как низ тела концентрируется на том, чтобы удержать носки кошек вонзенными в лед и уберечь от удара колени.

"Держите пятки выше, — кричит Мильтон сверху, когда я начинаю подъем. — И старайтесь не думать о бабах, а то сорветесь". Не очень-то легко следовать этой инструкции, особенно после того, как провел полчаса в украинской качалке, обклеенной изображениями голых девиц.

Я подстрахован веревкой сверху, но подъем дается с трудом, и пару раз я теряю точку опоры, слетая немного вниз и ударяясь о холодный лед. Мильтон не может удержаться от иронии: "Это все горилка! — кричит он. — Выпить здесь — все равно что уссаться в штаны после восьми пива. Сначала клево, но потом начинаются большие проблемы".

Когда я взбираюсь на вершину, меня немного трясет, но я чувствую себя захмелевшим. И дело не в горилке. Огромный красный диск солнца висит как апельсин-королек над геометрически четким горизонтом, а мои кошки стали мне новыми друзьями. Я чувствую, что способен на все: странно бодрящий коктейль из чистой мужественности и прямого воссоединения со стихией. Подается, разумеется, со льдом.

ПОЛЯРНЫЙ СТИЛЬ

Исследователь Том Эвери рассказывает, что брать с собой в Антарктиду:

1. БОТИНКИ NORTH FACE CHILKATS
Синтетический изоляционный материал поможет сохранить ноги в тепле при температуре –30° по Цельсию.

2. КУРТКУ MARMOT PRO TOUR SOFTSHELL JACKET
Эту куртку можно надевать на флис или под экспедиционную парку.

3. РЮКЗАК OSPREY TALON 22
Тебе потребуется надежный рюкзак на каждый день. Этот идеален для походов на беговых лыжах и коротких альпинистских маршрутов.

4. ПЕРЧАТКИ SALOMON TACTILE
Прочная кожа отлично подходит для ледолазания и пробежек на лыжах.

5. ШАПКУ ARC'TERYX CONTRAIL
До 30% выделяемого твоим телом тепла испаряется через голову, так что флисовая прокладка и защита ушей тебе просто необходимы.

6. БРЮКИ WINTER FUSION
Они защитят тебя от всепроникающего ледяного ветра.

7. СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ JULBO EXPLORER-ANTI
Без защиты озонового слоя и с 24-часовым солнечным днем хорошие защитные очки — такие как эти — жизненно необходимы.

ПО ДОРОГЕ С ПЛАВУЧИМИ ЛЬДИНАМИ

Потом мы плыли на “Зодиаке” на наш корабль — мимо огромных, размером с собор, айсбергов и пронзительно кричащих пингвинов. Некоторые глыбы светятся электрическим синим цветом, как ночные клубы 80-х, вмерзшие в астероиды для космического путешествия. Плыть между ними — как ощущать себя внутри гигантской игры в тетрис.

Внезапный басовитый гул говорит нам, что один из гигантов только что раскололся, и мы прибавляем скорость, чтобы уйти от холодных, мрачных волн, которые поднимутся при его падении. Пингвины бросаются от нас врассыпную. И меня вновь поражает неприкрытая красота и буквально осязаемая пустынность этих мест, в которой становится ясно, как незначительно большинство ежедневных событий в том мире, где не надо носить шерстяной подшлемник. Эти чувства многократно усиливаются после того, как мы проводим ночь в палатках на льдине — опыт, который еще больше сблизил меня с прошлым: Шеклтон и его команда жили примерно в таких же условиях во время своего путешествия.

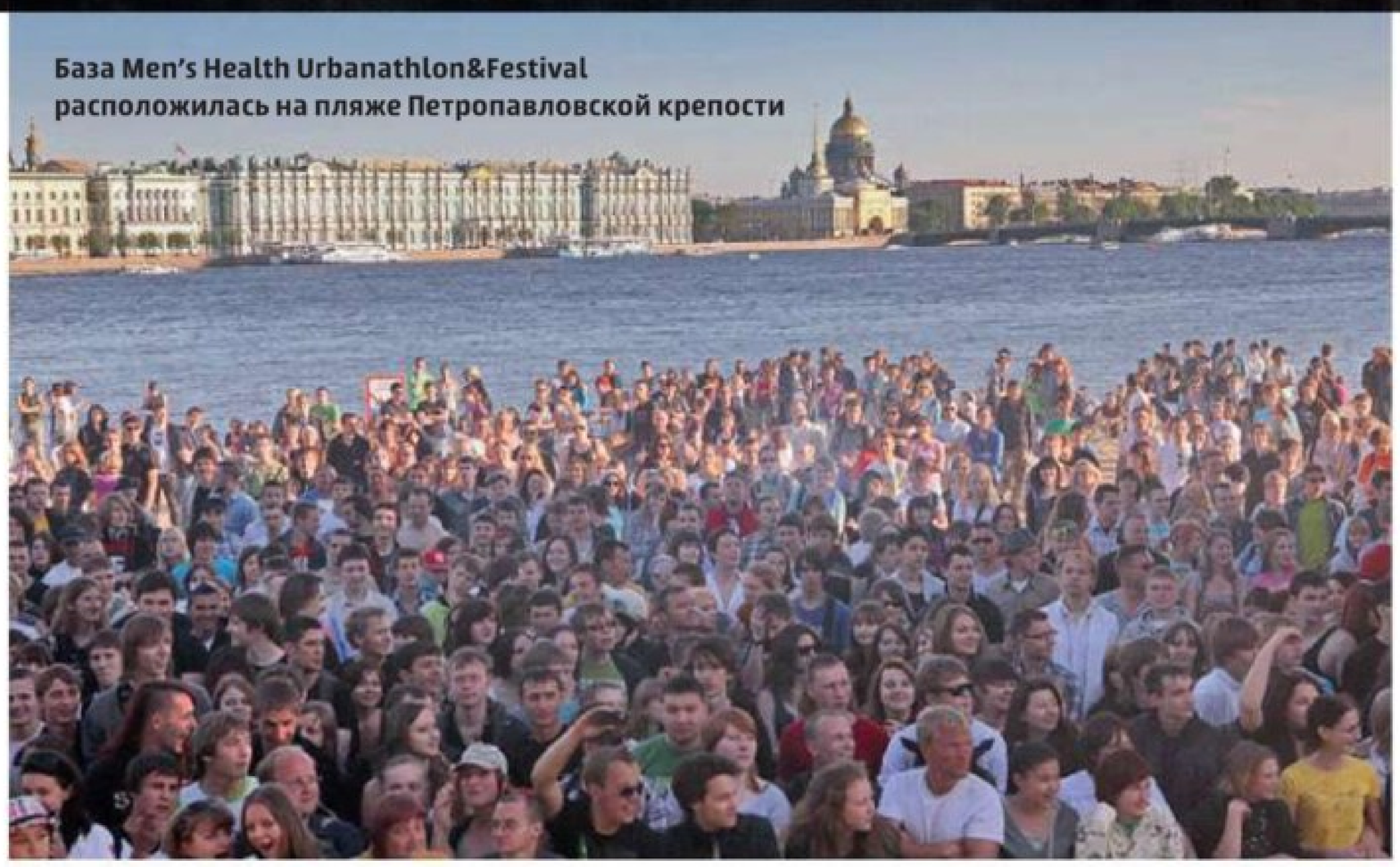
Вот и подошло к концу наше пребывание на краю света. Мы снова крепим ледорубы и кошки под койками, наскоро бреемся, пока это еще возможно без нанесения себе травм, и отправляемся в обратный путь через гигантскую природную стиральную доску под названием “пролив Дрейка”. Я стоял на палубе ледокола, в последний раз смотрел на закат над Антарктикой и понимал, что во мне что-то изменилось. Может, потому, что исполнилась моя давняя мечта. А может, потому, что мне довелось посмотреть на мир с другого края.

Как бы то ни было, со мной — с нами всеми — в Антарктике произошли какие-то неуловимые изменения. Назвать это место волшебным — значит оказать ему плохую услугу. Оно священно, нематериально и полно божественной красоты. ■

Джонатан готовится к ночевке на льду

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ СТОЛИЦА

5 ИЮНЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ ПРОШЕЛ ПЕРВЫЙ В РОССИИ MEN'S HEALTH URBANATHLON&FESTIVAL.



База Men's Health Urbanathlon&Festival расположилась на пляже Петропавловской крепости

Urbanathlon — разработанный в американской редакции Men's Health стандарт приключенческой гонки, включающей в себя бег, ориентирование и преодоление препятствий (в этом году пройдет в 10 странах, а с 2012-го должен стартовать в 25 городах 22 стран мира). А еще это возможность почувствовать себя частью огромного движения. А еще — приключение прямо в самом сердце города. А еще — лучшая dating-вечеринка планеты, ведь совместный бег сближает незнакомых друг с другом парней и девушек. Да ты сам посмотри, как это все происходит. А если вдохновишься — присоединяйся. Следующий Men's Health Urbanathlon&Festival пройдет в сентябре в Москве. На старт приглашаются все, кто еще может ходить.
Подробности — на www.mhua.ru.

Протяженность трассы составляла 14 км — это если правильно ориентироваться по карте. Кто ошибался, пробегал до 18 км

Всего на трассе было 6 технических этапов: барьеры, ориентирование, лазерный тир, скалодром, веревочная переправа через реку и подъем по веревочной лестнице на стрелу строительного крана

СПАСИБО ВСЕМ

Команда организаторов приключенческой гонки Men's Health Urbanathlon&Festival в Санкт-Петербурге выражает благодарность партнерам мероприятия:

- генеральному партнеру — **Reebok,**
- бренду **Davidoff Champion,**
- бренду **GORE-TEX®,**
- страховой компании **“Двадцать первый век”,**
- сети фитнес-клубов **“ФизКульт”,**
- интернет-проекту **Sports.ru,**
- радио **Maximum** в Санкт-Петербурге,
- а также организаторам маршрута гонки — компании **Team Fabric.**

Обладатели главной награды соревнования — Владимир Левченко (слева) и Игорь Клепча

ОНИ — ЛУЧШИЕ

Победители Men's Health Urbanathlon&Festival в Петербурге:

КЛАСС ММ: команда Red Fox (Владимир Левченко и Игорь Клепча, Петербург). Время прохождения трассы: 1:13:54. Награда: недельный тур команды в Нью-Йорк с участием в Men's Health Urbanathlon&Festival USA и экскурсионной программой в главном городе США.

КЛАСС МЖ: команда МЭИ (Алексей и Вера Пономаревы, Москва). Время прохождения трассы: 1:29:43. Награда: двухнедельный приключенческий тур команды на Алтай. Маршрут пройдет по нетуристическим местам Алтая — Южно-Чуйскому хребту и живописному плато Укок.

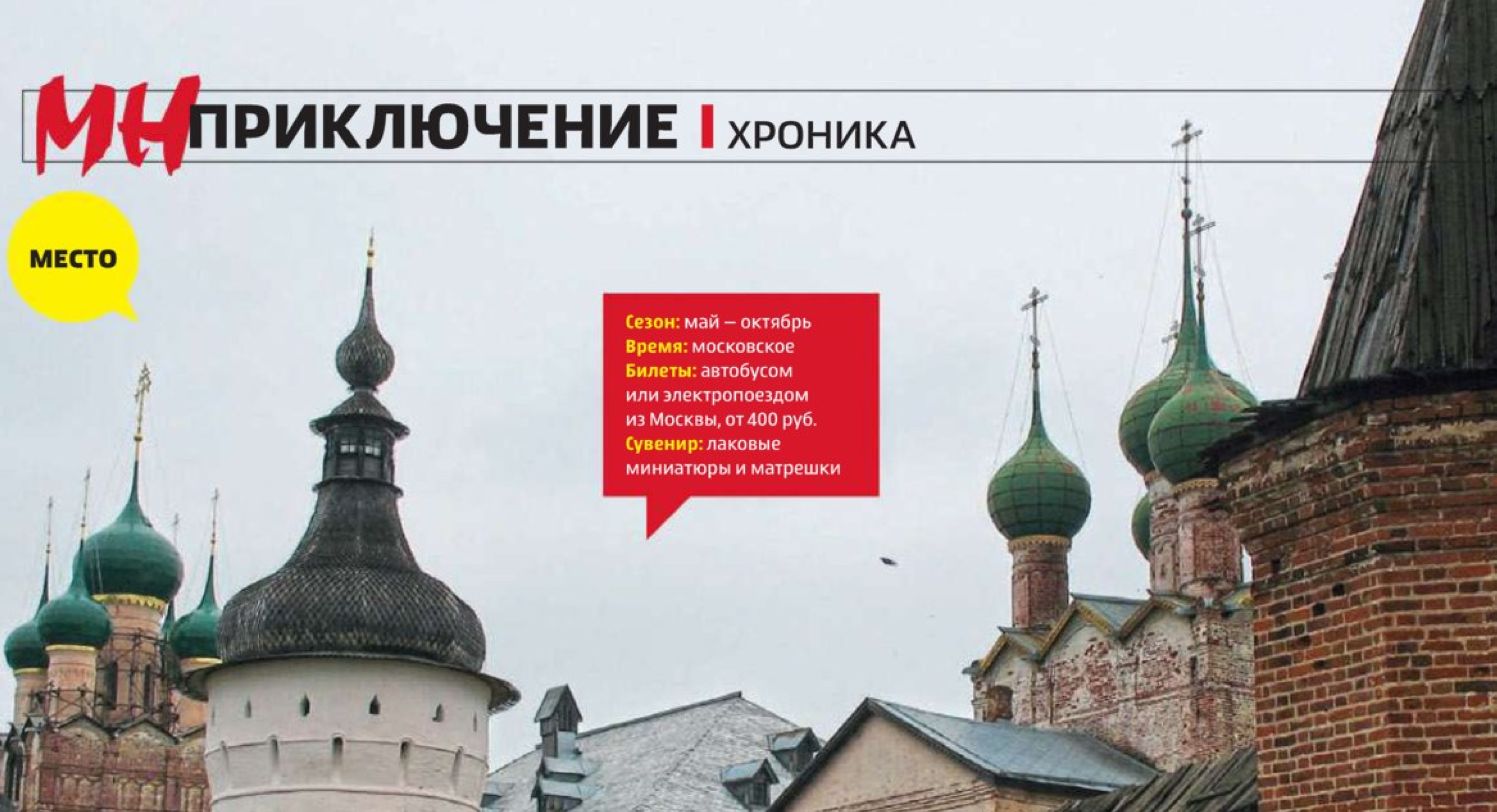
КЛАСС ЖЖ: команда "Арена-craft" (Наталья Зимина и Ирина Сафронова, Москва). Время прохождения трассы: 1:33:20. Награда: недельный приключенческий тур команды в Черногорию на двоих. Сплав по бурным порогам реки Тары, трекинг на высшую точку страны — Боботов-Кук (2522 м), каньонинг в ущелье Невидио, где побывало меньше народу, чем на вершине Эвереста, отдых на Адриатическом побережье.

Победители в классе ЖЖ — Ирина Сафронова (слева) и Наталья Зимина

Победители в классе МЖ — Алексей и Вера Пономаревы

Фестивальная часть включала в себя работу диджея Vinilkin aka Mr.Meat, групп PRO.OBRAZ, FARIES SCREAM и лидера росссийской инди-музыки, группы POMPEYA. Хедлайнером фестиваля выступила группа LUMEN (на фото) — пусть жалеет тот, кто пропустил лучший (пока) концерт в истории этой группы.

МЕСТО



Сезон: май – октябрь
Время: московское
Билеты: автобусом или электропоездом из Москвы, от 400 руб.
Сувенир: лаковые миниатюры и матрешки

Золотое кольцо

Довольно нам рассказывать о дальних далях. Центральной полосе России тоже есть чем гордиться. Золотое кольцо, бесспорно, визитная карточка региона. Эти старинные города к северо-востоку от Москвы расположены по кругу, отчего туристический маршрут и получил свое название.

Основными считаются восемь городов Золотого кольца. Каждый достоен твоего внимания. Ярославль – самый крупный, "столица" маршрута. Сергиев Посад известен на весь мир крупнейшим монастырским комплексом России – Троице-Сергиевой лаврой. Переславль-Залесский – родина "потешной флотилии" Петра I. В кремле Ростова Великого проходили съемки фильма "Иван Васильевич меняет профессию". Кострома – колыбель царского дома Романовых. Иваново – город невест. Суздаль – стольный град Ростово-Суздальского княжества, город сотни церквей. Золотые ворота Владимира до сих пор говорят о его триумфальном прошлом. История любого из этих городов по-своему уникальна.

Полагаешь, что такие туры хороши только для старушек-пенсионерок? Что ж, мы готовы предложить тебе вариант покруче! С 27 по 31 июля пройдет новая программа Men's Health Adventure: велопробег по Золотому кольцу. За 5 дней ты проедешь 250 км и увидишь Суздаль, Ростов Великий, Углич и Борисоглеб. Поверь, это отличная альтернатива автобусным турам. Подробности на MHadventure.ru, раздел "Туры".

ПЕРСОНА

Константин Кушнир

Этот человек всю жизнь прожил на Кольском полуострове, а потому знает каждую пядь этой земли. В 1992 году Кушнир занялся организацией здесь приключенческих маршрутов и фотосафари. В 1994-м стал победителем первого в России марафона "Арктик трофи" (класс "мото"), в 1996-м – его призером. В 1997-2001 годах вошел в оргкомитет, сейчас руководит судейской бригадой. Увлечения – снегоходы, эндуро, 4х4, история края.

С 11 по 17 сентября пройдет организованный Кушниром мастер-класс по горному вождению внедорожника. Всего за несколько дней тебе предстоит пройти большую часть трассы легендарного "Арктик трофи" – подняться на высоту, преодолеть бесчисленные ручьи и реки, пройти по колеям старых лесовозных дорог и вырваться к просторам Белого моря. Как попасть на программу, ты узнаешь на MHadventure.ru в разделе "Туры".

ФОТО: НАТАЛЬЯ ЛАПИНА, ЮЛИЯ БАРТОШ

СОБЫТИЯ

28–31 ИЮЛЯ

Рыбацкий уикенд в дельте Волги

Давно ли ты был на рыбалке? Так, чтобы с друзьями, взяв лодку, на рассвете отправиться по ровной глади воды, а потом вытащить во-о-от такую рыбину! А вечером у костра начнется самое интересное — сравнение уловов и рыбацкие байки, и уха будет приятно булькать на огне. Кстати, можешь взять с собой подругу — как раз в этот период в дельте Волги распускаются лотосы. В июле Men's Health Adventure устраивает рыбацкий уикенд неподалеку от Астрахани, на острове Колочный. Заходи на сайт MHadventure.ru и узнавай детали в разделе “Туры”. Присоединяйся к нам!

С 11 ПО 12 ИЮНЯ

Приключенческая гонка Red Fox Adventure Race в Карелии

Это лето богато на приключенческие гонки. Вот и RFAR не стала исключением и была проведена уже в 10-й раз. Отличием соревнований этого года стал их формат, а именно рогейн — денное и нощное ориентирование. Состязания проходили в трех классах — 12, 24 и 36 часов беспрерывного движения. Соревновательными дисциплинами были велосипед, трекинг и байдарки. Участники сами выбирали линию движения, поэтому решающим фактором являлись тактика и верное планирование маршрута. Победительницей стала команда Red Fox, заработавшая в самом престижном 36-часовом классе 139 баллов из 189. Дистанция проходила в живописных лесах Северного Приладожья. Дизайнером гонки были задуманы несколько необычных контрольных пунктов — в зале провала знаменитого Рускеальского мраморного карьера, в трубе старой разрушенной финской плотины, в разломе скалы на острове Карнетсари, известном по картине Рериха, в трюме затопленного дебаркадера в ладожских шхерах, в штольне на вершине горы. Подробности о гонке ты найдешь на MHadventure.ru, раздел “Новости”.

Mountain Guide Jacket

Новый подарок The North Face® всем любителям экстрима. Mountain Guide Jacket была разработана альпинистами и горными гидами команды The North Face® для использования в экстремальных условиях. Основа конструкции — водонепроницаемый и вентилируемый материал Gore-Tex® Performance Shell. Он легок и сверхпрочен, отлично защитит тебя от ветра и дождя. А эргономичный крой куртки даст дополнительную свободу движений. В общем, такая вещь подойдет для любого приключения. Если еще ничего не придумал, отправляйся на MHadventure.ru, где ты сможешь найти место для ее достойного применения.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ОТПРАВЛЯЙСЯ ЗА ДВЕРЬ!

29–33 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

В течение ближайших пяти недель ты будешь тренироваться на свежем воздухе. Бесплатный загар и отсутствие очередей на тренажеры можешь считать приятным бонусом к описанной далее программе.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: ALAMY/DIOMEDIA

Знаю чудаков, которым занятия на улице не по душе. Мол, что за тренировка, когда ни штанги, ни гантелей, ни наклонной скамьи под рукой. Объясняю: наша цель на ближайший месяц (с хвостиком) — выбить из тебя последние остатки лишнего жира и, что даже важнее, развить и укрепить сердечно-сосудистую систему. И заунывное тягание железа нам в этом деле, увы, особо не поможет. А помогут... Нет, вовсе не кардиоупражнения типа бега, езды на велосипеде и плавания, а турник, увесистый кирпич (или любой другой булыжник весом 3-5 кг) и продуманная круговая программа. Которая, кстати, воздействует на организм гораздо эффективнее традиционного кардио.

Что делать?

В твоем распоряжении будут две тренировки — А и Б. Их нужно чередовать, отводя на отдых от 24 до 48 часов. Это первое условие. Второе: в неделю у тебя должно получаться в общей сложности не более четырех тренировок. На каждой тренировке ты будешь выполнять восемь упражнений по кругу, переходя от одного к другому по очереди. Отдых между ними и количество кругов указаны в таблице ниже. Между кругами отдыхай до полного восстановления.

Теперь самое главное: мы не станем заставлять тебя делать какое-то определенное количество повторов в каждом упражнении! Вместо этого у тебя будет время на каждый подход (30-45 секунд). За этот период тебе необходимо сделать максимально возможное количество технически грамотных повторов.

И последнее: как уже было сказано, эта программа является отличной альтернативой традиционным кардиоупражнениям. Так что от них на данный период можно смело отказаться. Совсем. А если уж неймется, так и быть, добегай до места тренировки легкой трусцой и тем же манером возвращайся обратно.

КРУГИ, ПОВТОРЫ, ВРЕМЯ (В ОБЕИХ ТРЕНИРОВКАХ)	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5
Кругов в тренировке	3	3	4	4	2
Время на каждое упражнение (сек.)	30	30	45	45	60
Отдых между упражнениями (сек.)	45	30	45	30	60

* Перед тобой шестая часть тотальной фитнес-программы, призванной ровно за год вернуть идеальную физическую форму всем, кто раньше занимался спортом или фитнесом, а потом забросил и заплыл жирком. Части 1–5 ищи на MHealth.ru.

ТРЕНИРОВКА А

1. Выпад назад с кирпичом перед грудью

Работают: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы*

Возьми в руки кирпич, подними его к груди, ноги поставь на ширину бедер и чуть согни в коленях **(А)**. Сделай большой шаг одной ногой назад и опустись в глубокий выпад, согнув обе ноги в коленях **(Б)**. Вернись в положение А и повтори с другой ноги.

ВАЖНО: держи корпус вертикально, не наклоняйся вперед и не откидывайся назад.

2. Т-отжимания

Работают: *грудные, трицепсы, дельтовидные, передняя и боковые части кора*

Прими упор лежа — ступни на ширине плеч, ладони — чуть шире, руки, корпус и ноги выпрямлены **(А)**. Опустись **(Б)**. Не останавливаясь, выпрями руки и поверни корпус вправо, подняв правую руку над собой **(В)**. Вернись в положение А и повтори движение в другую сторону.

ВАЖНО: поворачивайся всем корпусом, вытягивая руки в линию.

5. Тяга Кинга

Работают: *ягодичные, мышцы задней поверхности бедра, икроножные, кор*

Встань на одну ногу, держа кирпич на вытянутых руках. Свободную ногу отведи назад, прогни поясницу **(А)**. Отводя таз назад, наклонись и опусти кирпич на уровень середины голени **(Б)**. Вернись в положение А и повтори. Отработав нужный срок, смени ногу.

ВАЖНО: чтобы лучше задействовать ягодичные мышцы, во время наклона дополнительно сгибай опорную ногу в колене.

6. Отжимания волной

Работают: *грудные, дельтовидные, трицепсы, передняя часть кора*

Прими обычный упор лежа, а затем подними таз **(А)**. Из этого положения, не опуская таза, подведи грудь к полу, согнув руки в локтях **(Б)**. Выпрями руки, продвигая корпус вперед, опуская таз и поднимая плечи **(В)**. В обратном порядке вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: движение должно напоминать попытку подлезть под низкий забор — слитную и слаженную попытку.

3. Приседания, руки над головой

Работают: *квадрицепсы, разгибатели бедра, мышцы кора полностью*

Возьми в руки кирпич, ноги поставь на ширину бедер, чуть разведи мыски в стороны, выпрями спину и подними кирпич над головой на прямых руках **(А)**. Отводя таз назад и не отрывая пяток от земли, опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: старайся не допускать наклона корпуса и рук вперед.

4. Подтягивания широким хватом

Работают: *широчайшие, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Выпрями руки, отдай вверх плечи и прогнись в грудном отделе позвоночника **(А)**. Подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом грудных мышц **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: сосредоточься на сведении лопаток и движении локтей вниз-назад, чтобы лучше задействовать мышцы спины.

7. Русские скручивания лежа

Работают: *внутренние и наружные косые мышцы живота*

Ляг на пол, руки разведи в стороны, ладони разверни в пол. Подними ноги вверх, согнув их в коленях до прямого угла **(А)**. Поверни ноги сначала в одну сторону **(Б)**, а затем в другую — получишь один повтор.

ВАЖНО: касаться пола бедрами необязательно, амплитуда может быть небольшой, но непременно комфортной для поясницы.

8. Складка

Работают: *прямая и косые мышцы живота, сгибатели бедра*

Ляг на пол, выпрямив руки за головой и чуть согнув ноги в коленях **(А)**. Одновременно подними руки с корпусом и ноги от пола. Балансируя на ягодицах, быстро коснись кончиками пальцев подъема стоп **(Б)**, после чего плавно вернись в положение А и повтори. Подробное пособие по идеальному выполнению складки см. на стр. 134.

ВАЖНО: дабы не причинять своей пояснице дополнительных перегрузок, делай движение плавно, без рывков. Особенно это касается отрыва корпуса от пола.

ТРЕНИРОВКА Б

1. Отжимания, одна нога на кирпиче

Работают: *кор полностью, грудные, дельтовидные, трицепсы*

Прими упор лежа, поставив одну ногу на кирпич. Вторую держи прямой и не ставь на землю на протяжении всего подхода **(А)**. Сохраняя исходное положение тела, согни руки и постарайся коснуться пола грудью **(Б)**, после чего вернись в положение А и повтори.

2. Подтягивания обратным хватом

Работают: *широчайшие, грудные, бицепсы, длинная головка трицепса*

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом чуть шире плеч. Скрести лодыжки, прогнись в грудном отделе и подними голову **(А)**. Подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

5. Приседания на одной ноге

Работают: *квадрицепсы, ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, икры, кор*

Встань прямо, чуть согни правую ногу в колене. Руки держи на поясе или перед собой **(А)**. Сгибая опорную ногу, опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в положение А и повтори с другой ноги.

6. Выпад вперед с кирпичом перед грудью

Работают: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы*

Подними кирпич к груди, ноги поставь на ширину бедер и чуть согни в коленях **(А)**. Сделай большой шаг одной ногой вперед и опустись в глубокий выпад, согнув обе ноги в коленях **(Б)**. Вернись в положение А и повтори с другой ноги.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

3. Планка-отжимания

Работают: *трицепсы, передняя часть кора*

Прими упор на локтях, соединив и выпрямив ноги и втянув живот **(А)**. Стартуя с правой руки, начни подниматься **(Б)**. Закончи движение, встав в обычный упор лежа **(В)**. В обратной последовательности, вновь начиная с правой руки, опустись в положение А. Повтори с другой руки.

ВАЖНО: не прогибайся в пояснице, иначе упражнение заметно упростится технически и может привести к травме.

4. Подтягивания на низкой перекладине широким хватом

Работают: *средняя часть трапециевидной мышцы, широчайшие, задняя часть дельтовидной, бицепсы*

Повисни на низкой перекладине (она должна располагаться где-то на уровне солнечного сплетения или чуть ниже), взявшись за нее прямым хватом шире плеч. Ноги соедини, выпрями и подними таз так, чтобы ноги и корпус составили одну линию **(А)**. Сводя лопатки, подтянись и постарайся коснуться турника нижней частью груди **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: если движение кажется тебе сложным, согни ноги в коленях и во время подъема помогай себе ногами.

7. Ягодичный мостик

Работают: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника*

Ляг на пол, согнув обе ноги до прямого угла. Ступни прижми к полу, в руки возьми кирпич и положи его на низ живота. Удерживая колени вместе, выпрями одну ногу **(А)**. Опираясь о землю пяткой, подними таз как можно выше **(Б)**, вернись в исходное положение и повтори с другой ноги.

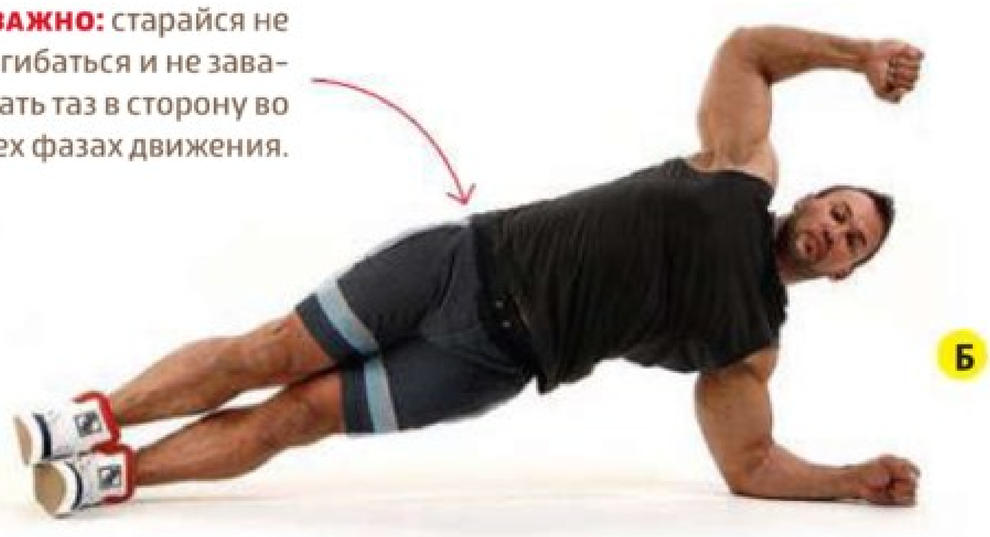
ВАЖНО: не опирайся локтями на пол, иначе снизится нагрузка на ягодицы.

8. Боковая планка с поворотом

Работают: *передняя и боковые части кора, грудные*

Прими упор на локтях, ноги выпрями, ступни поставь на ширину плеч, втяни живот **(А)**. Оставаясь на левом локте, повернись вправо, подняв правый локоть над собой **(Б)**. Вернись в положение А и сразу же повтори движение в другую сторону — получишь 1 повтор. ■

ВАЖНО: старайся не прогибаться и не заваливать таз в сторону во всех фазах движения.



ШКОЛА МИКС-ФАЙТА МН

УРОК №6

Уроки 1-5 ищи в предыдущих номерах МН или на сайте MHealth.ru

НИЖНИЙ БРЕЙК

* Президент клуба смешанных единоборств "Стрела-Москва", обладатель черного пояса пятого дана по карате.

Сегодняшний урок школы микс-файта посвящен способам защиты от удара, известного под именем "лоу-кик". Этот удар считается одним из самых действенных и опасных приемов в великом множестве единоборств, от кикбоксинга до тайского бокса, так что уметь от него защищаться — как минимум круто.

Немного теории: как можно понять из названия (low kick с англ. — "нижний удар"), лоу-кик производится ногой, если точнее — голенью, по ногам противника и приходится, как правило, либо чуть выше, либо чуть ниже коленного сустава. Скажу по собственному опыту: хорошо поставленным лоу-киком можно запросто сломать бейсбольную биту. Впрочем, речь сейчас не о том, как этот удар наносить, а о том, как от него защищаться. Тут есть пара проверенных приемов.

ПРИЕМ ПЕРВЫЙ: ШАГ ВПЕРЕД

1 Как любая другая подстава в нашей жизни, лоу-кик начинается с обмана. В данном случае противник отвлекает тебя коротким ударом (джебом) в корпус или район головы. Ты — паришь.

** — Здесь и далее я буду описывать происходящее, называя руки и ноги так, как ты видишь их на фото (правой и/или левой), однако ты должен понимать, что все приемы могут проводиться, скажем так, в обе стороны.

2 Вслед за отвлекающим джебом идет мощный лоу-кик правой** по твоей левой ноге. Но поскольку ты был к нему готов, то уже успел перенести на нее вес своего тела и напрячь мышцы бедра. С одной стороны, да — ты сознательно подставил ее под удар. С другой — не только блокировал его, но и перехватил, не дав ноге противника максимально разогнаться.

3 А теперь — фокус: пока соперник не успел опустить ударную ногу, ты наносишь ему мощный прямой в челюсть правой рукой. Быстро и уверенно. Как минимум противник упадет. Как максимум — отправится в нокаут. В принципе, ты можешь соперника и просто толкнуть обеими руками. Главное, поймать тот самый момент, когда ударная нога оппонента находится в воздухе.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

ПРИЕМ ВТОРОЙ: ДВА ШАГА НАЗАД

1 Начало не балует разнообразием: все тот же отвлекающий джеб, все та же уверенная защита с твоей стороны.

2 Почувствовав (практика показывает, что отследить, заметить и среагировать ты просто не успеешь, тут должна сработать интуиция), что тебе вот-вот прилетит по ноге, ты проворно отскакиваешь назад. Отточить это движение ты сможешь, стоя на тротуаре перед лужей, по которой вот-вот пронесется на машине беспечный ездок.

3 "Проскочив" мимо цели, противник вполне может потерять равновесие и рухнуть самостоятельно. Во всяком случае, он почти наверняка окажется к тебе едва ли не спиной, а значит, будет полностью открыт для дальнейшей контратаки.

ВИДЕОПОСОБИЕ

youtube.com/watch?v=kcTpeOa086g
Всего 14 секунд, чтобы понять, что такое по-настоящему мощный лоу-кик. Удар исполняет Тиаго "Питбуль" Алвес. Его противник — Джош Кошчек — буквально еле устоял на ногах.

youtube.com/watch?v=IyXzbzDLF1g
А это — пример крайне неудачного лоу-кика для нападающего. Грамотный блок — и ударная нога просто переламывается пополам! Зрелище не для слабонервных.

youtube.com/watch?v=JwFy5Iwd5Wg
Ну и, по традиции, видеоинструкция на английском языке. Рассмотренный здесь вариант защиты от лоу-кика, конечно, имеет место быть, но подходит скорее для опытных бойцов.

Редакция благодарит СК "Арсенал" за помощь в проведении съемок

ВСЕ СЛОЖАТСЯ

ПАВЕЛ ГУНДОРИН
Мастер спорта по спортивной гимнастике, тренер клуба "ФизКульт на Варшавке" (fizkult.ru)

ВОПРОС **Какое упражнение для пресса самое лучшее? Желательно, правда, чтобы оно было не очень сложным и без всяких там тренажеров и блоков.**

АРСЕНИЙ

ОТВЕТ **Это упражнение называется "складка". Оно популярно у обладателей самых крепких животов по всему миру — от заграничных зеленых беретов до отечественных кикбоксеров. Сложного в нем ничего нет, достаточно соблюсти несколько важных правил.**

Грудной отдел позвоночника

Подниматься вверх с абсолютно прямой спиной, как дедушка из гроба, не нужно. Это и травмоопасно, и биомеханически неверно. Поднимаясь, округляй спину, с силой напрягая мышцы живота.

Пальцы

Старайся на каждом повторе касаться подъема стоп кончиками пальцев рук.

Ступни

Отведи мыски и соедини ноги. Это нужно, чтобы и ноги послужили противовесом, усложняющим и уравновешивающим движение рук.

Локти

Держи руки абсолютно прямыми. Они должны служить своего рода противовесом, увеличивающим нагрузку на мышцы живота.

Ягодицы

Твоя пятая точка должна быть единственной точкой опоры в конечном положении. Если одновременно оторвать от пола ноги и корпус с руками, ты закончишь движение, балансируя на ягодицах.

Колени

Ноги чуть согни. Эффективность упражнения не пострадает, а опасная нагрузка на поясничный отдел позвоночника заметно снизится.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

Эти упражнения помогут тебе освоить складку, если она у тебя пока не получается, или дополнить, если получается.

1 СКРУЧИВАНИЯ С ПОДНЯТЫМИ НОГАМИ

РАБОТАЮТ: прямая и косые мышцы живота, сгибатели бедра.

КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: по сути это упрощенная складка. В основном подходит новичкам и тем, у кого складка не получается из-за недостатка координации и баланса.

ВЫПОЛНЕНИЕ: ляг на пол, подняв чуть согнутые в коленях ноги над собой, руки сцепи за головой. Твои бедра должны быть расположены под прямым углом к полу. Не перемещая ног, скрутись вперед, оторвав от пола голову и верх спины. Спустя секунду вернись в исходное положение и повтори.

КОГДА ДЕЛАТЬ: при обучении складке или сразу после нее в качестве финального добивающего упражнения.

2 ДОТЯГИВАНИЯ ЛЕЖА

РАБОТАЮТ: те же мышцы.

КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: это усложненный вариант предыдущих скручиваний.

ВЫПОЛНЕНИЕ: ляг на пол, подняв ноги над собой — колени чуть согнуты, бедра под прямым углом к полу. Руки вытяни за головой. Не перемещая ног, подними руки, округли спину и постарайся коснуться пальцами рук подъемов стоп. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

КОГДА ДЕЛАТЬ: в качестве второго этапа при обучении полной складке.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

СТОИТ ЛИ ПОКУПАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ НАТРЕНИРОВАТЬ ДЫХАЛКУ (ВСЕ ПЛОХО, ХОТЯ В ЖИЗНИ НИ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ НЕ ВЫКУРИЛ)? АЛЕКСАНДР

Да, если дыхалка тебе нужна для езды на велосипеде, и нет — во всех остальных случаях. То, о чем ты говоришь, называется тренировкой выносливости, а это очень капризное и крайне специфическое качество. Приведу пример: в обычной жизни среднестатистический горожанин редко ездит на велосипеде. Он ходит по улицам, поднимается по лестницам, бегает за автобусами и т.д. Станет ли он делать это лучше, если займется плаванием? Да не особо. Гораздо более эффективный способ улучшить свои показатели — заняться ходьбой или бегом. То есть тренировать именно те качества, которые требуются в жизни. Короче, если ты не заядлый велосипедист, советую сберечь деньги и потратиться на хорошие кроссовки — обычная ходьба будет намного ближе к жизни и позволит ощутить тренировочный эффект значительно быстрее.

У тебя в блоге* прочитал комментарий, что от подтягиваний начинают болеть локти. Тяга штанги в наклоне чревата такими же последствиями?

РАМЗЕС

В целом слишком частое выполнение многих, на первый взгляд не связанных с локтевыми суставами, упражнений чревато болями в них или около них. Конкретные показатели чрезмерной частоты зависят от индивидуальных особенностей атлета и режима его тренировок — тут сказать сложно. Однако с большой долей вероятности можно утверждать, что среди таких упражнений находятся уже упомянутые подтягивания, жимы штанги лежа, особенно узким хватом, жимы гантелей, приседания с низким положением штанги и становая тяга без использования кистевых ремней. Тяга штанги тоже может войти в этот список, если с ней частить и не сбрасывать периодически нагрузки. Советую каждые три недели на одну тренировку уменьшать количество подходов вдвое, а веса сбрасывать на 20-30%.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Несколько раз замечал в зале: после 2-3 упражнений человек минут на 10 переключается на кардио (дорожку, велик) с целью снижения веса. Выходит, за всю тренировку на кардио уходит 40-50 минут. Что скажешь по поводу такого построения тренировки?

МИХАИЛ

Это довольно популярный способ построения метаболической (жиросжигающей) тренировки среди современных тренеров. Достоинство его в том, что он эксплуатирует простой, но верный факт — совмещение кардио и силовых нагрузок позволяет быстрее сжигать жир. Это как на машине ездить: больше всего бензина тратится на разгон и торможение. Так и тут: не успел твой организм адаптироваться к силовым упражнениям, ты его отправляешь на кардио, а затем обратно, и еще, и еще. Вскоре топлива совсем не останется. А тебе только этого и надо!

* mhealth.ru/blog/Dimakrat/

08.2011

Guide t

БЕЙСБОЛКИ
У НАСТОЯЩЕГО ПАРНЯ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕСКОЛЬКО СПОРТИВНЫХ КЕПОК, ПРИЧЕМ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ. А КОЗЫРЬКИ СЕЙЧАС АКТУАЛЬНЫ НЕБОЛЬШИЕ.

Strellson Sportswear

Le Coq Sportif

Diesel

o Style

GRADUATED PATTERNS
ORIGINAL TRADEMARK
CHEVIGNON
GOOD PRODUCT 67 VIA CHEVIGNON 1967
EXCLUSIVELY MANUFACTURED
ROLAND GARROS
LACOSTE
UNIV
Chevignon
Lacoste
Gant

ЧТО НОСИЛИ РАНЬШЕ...

...ЧТО НОСЯТ СЕЙЧАС

ФОТО: LEGION-MEDIA

Old Spice

РАЗНЫЙ OLD SPICE ДЛЯ РАЗНОГО ТЕБЯ

ДЛЯ РОМАНТИКА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ УГОВОРИТЬ ДЕВУШКУ ПРИГОТОВИТЬ ЕМУ ЗАВТРАК УЖЕ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ

ДЛЯ КЛАССНОГО ПАРНЯ, ИСТОРИИ КОТОРОГО ПЕРЕСКАЗЫВАЮТ ДРУЗЬЯМ, ВЫДАВАЯ ЗА СВОИ

ДЛЯ СУПЕРГЕРОЯ, КОТОРЫЙ СИЛОЙ МЫСЛИ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ КОТЕНКА СЛЕЗТЬ С ДЕРЕВА

РАЗНЫЙ OLD SPICE ДЛЯ РАЗНОГО ТЕБЯ

РЕКЛАМА

На Роме:
Футболка **Uniqlo**
Джинсы **TJ Collection**
Худи из кожи
Billionaire Italian Couture
Очки **John Richmond**

На Кате:
Пальто **Manoush**
Очки **Polaroid**

ОСЕННИЙ ФОН

ПОРА ПОДУМАТЬ О ТОМ, В ЧЕМ ТЫ БУДЕШЬ ХОДИТЬ ВПЛОТЬ ДО ПЕРВОГО СНЕГА. ВОТ НОВЕЙШИЕ ВАРИАНТЫ СТИЛЯ CASUAL — В НИХ ДАЖЕ САМЫЙ ОБЫЧНЫЙ ПАРЕНЬ БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ФАНТАСТИЧЕСКИ.

На Роме:
Свитер **Rare**
Кардиган **BOSS Orange**
Брюки **Gant**
Кеды **New Balance**

На Кате:
Платье **Miss Sixty**
Сапоги **IXOS**

На Роме:
Футболка **TJ Collection**
Куртка **Energie**
Джинсы **Wrangler**
Ремень, шлем **Strellson by Mel Ramos**
Кеды **Camper**

WWW.MHEALTH.RU

На Роме:
Футболка **DKNY Jeans**
Пиджак **TJ Collection**
Джинсы **Trussardi Jeans**
Ремень **Lacoste**
Туфли **Fabi**

На Кате:
Брюки **Tombolini**
Аксессуар-подвеска **Malloni**

На Роме:
Футболка **Le Coq Sportif**
Куртка **Strellson by Mel Ramos**
Шарф **Chevignon**
Джинсы **Desigual**
Ботинки **H&M**

На Кате:
Платье **Diesel**
Босоножки **Loriblu**

Футболка **Puma**
Куртка **Timberland**
Очки **Dolce & Gabbana**

На Роме:
Рубашки **Einhorn, Diesel** (джинсовая)
Галстук-бабочка **Tombolini**
Джинсы **Chevignon**

На Кате:
Платье **Manoush**
Ожерелье **Malloni**

Фотограф: **Виктор Горбачев**
Ассистент фотографа:
Алексей Денисов
Стиль: **Лариса Лазарева**
Визажист: **Надежда Лукинова**
Модели: **Роман Ротарь,**
Екатерина Старикова (агентство
Modus Vivendis)
Координатор отдела моды:
Юлия Трушля

Благодарим команду и участников Faces&Laces за помощь в организации съемки

Футболка **TJ Collection**
Худи **Lacoste**
Джинсы **Levi's**
Кроссовки **Nike Sportswear**
Очки **Dsquared²**

Яблочный спас

ЛЕТНИЕ АРОМАТЫ СВЕЖИ И ЛЕГКИ. С НИМИ НЕВОЗМОЖНО ПЕРЕБОРЩИТЬ, ЕСЛИ, КОНЕЧНО, НЕ ВЫЛИВАТЬ НА СЕБЯ ПО ПОЛФЛАКОНА. ВОТ ОНИ ПЕРЕД ТОБОЙ — НА ЛЮБОЙ ВКУС.

Mexx
Magnetic Man

КАК СОХРАНИТЬ АРОМАТ

Если ты еще не открывал парфюм, то есть он в упаковке, можешь не переживать за него в течение трех лет. Но как только ты впервые открутил крышечку — все, пошел отсчет времени, и через 6-18 месяцев срок годности продукта закончится. Храни парфюмы (и начатые, и закрытые) в темном и сухом месте.

Puma
Jam Man

S.T. Dupont
Passenger Cruise

Issey Miyake
L'Eau d'Issey Pour Homme Summer

Montblanc
Legend

Antonio Banderas
Blue Cool Sed

Armani Code
Summer Pour
Homme
Givenchy
Pi Neo Tropical
Paradise
Prada
Pour Homme
Intense
Davidoff
Cool Water
Sammer Dive
Loewe
AGUA de Loewe
for him
Carolina Herera 212 Men POP!
PRADA
ARMANI
AGUA DE
LOEWE
él

Сбор урожая

ХОЧЕШЬ ВСЕГДА ВЫГЛЯДЕТЬ СВЕЖИМ КАК ОГУРЕЦ? ВОЗЬМИ ЗА ПРАВИЛО УДЕЛЯТЬ ЧУТЬ БОЛЬШЕ ПАРЫ МИНУТ В ДЕНЬ УХОДУ ЗА СОБОЙ.

1. Шампунь, гель для душа и волос (три в одном) от **adidas.**

2. Охлаждающий ролик против мешков и темных кругов вокруг глаз "Гидра энергетик" от **L'Oreal Men Expert.**

3. Увлажняющий крем Aquasource с растительным сахаром маннозой от **Biotherm.**

4. Набор трехступенчатой системы ухода за проблемной кожей Anti-blemish Solution от **Clinique.**

5. Увлажняющая сыворотка **Chanel** Hydra Beauty с экстрактом белой японской камелии.

6. Шампунь "Энергия океана" от **head& shoulders.**

7. Увлажняющий успокаивающий спрей после бритья от **LAB Series.**

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Медицинский центр "Медси" Грохольский пер., 31
Billionaire Italian Couture Третьяковский пр-д, 1; ЦУМ, ул. Петровка, 2
BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18
Camper ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Chevignon "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
Desigual МЕГА-Белая Дача
Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
DKNY Jeans "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Dsquared² (оптика) "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: (499) 779-4944
Einhorn ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2
Energie ул. Тверская, 6, т.: 692 8783; "Европейский", галерея Pret-a-Porte, т.: 229 2664; "Метрополис", т.: 787 4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: +7 383 328 0720
Fabi ул. Тверская, 6, т.: 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2470; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а, т.: 937-2698; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1906; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: 921-1540; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706
Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53; Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9-го Мая, 77; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www.boutique.ru
H&M МЕГА-Химки, т.: 626-5599; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 662-8060; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 448-1216
IXOS Antonio Marras, Петровский пассаж; ГУМ, Красная пл, 3, т.: 692 8773; Parad, ТРЦ "Европейский", т.: 229 2760; ТЦ "Рублевский", т.: 8 (499) 792 6160; Ленинский пр-т, 24, т.: 958 0384; ул. Петровка, 17, т.: 625 8308
John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339
Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60а, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671
Loriblu сеть м-нов "Рандеву", www.rendez-vous.ru
Malloni "Кашемир и шелк", ТЦ "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 787 7064; "Траффик", Никитский б-р, 17/1, т.: 290 1271; LITZ, ул. Петровка, 15, т.: 625-3504
Manoush "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД
Miss Sixty ул. Тверская, 6
New Balance "Метрополис", Ленинградское ш., 16б
Nike Sportswear "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29
Polaroid Moodswings apartment store, Никитский б-р, 17, т.: 695-8835
Puma, Puma by Miharayasuhiro, Puma Evisu МЕГА-Химки; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; ул. Б. Садовая, 81, т.: (863) 263-5751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Strellson by Mel Ramos "МЕГА Белая дача", т.: 995-1684; "Золотой Вавилон", пр-т Мира, т.: 665-1486; "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: 995-5903; "МЕГА Теплый Стан", ЦУМ, Петровка, 2, т.: 933-7300
Timberland ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127
Tombolini "Кашемир и шелк", ул. Никольская, 25; ТЦ "Наутилус", 937 2386; Смоленский пассаж, Смоленская пл., 3, т.: 937 8136; ул. Новый Арбат, 11, стр. 1, т.: 697 0400; ул. Б. Никитская, 22, т.: 690 5663
Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-2842/43; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГАЗАМИ

ТЫР-ПЫР. РВАНЫЙ РИТМ ДВИЖЕНИЯ В УТРЕННЕЙ ПРОБКЕ ДЕЙСТВУЕТ НА НЕРВЫ НЕ ХУЖЕ КИТАЙСКИХ ПЫТОЧНЫХ МАСТЕРОВ. ТЕБЕ ПРОСТО НЕОБХОДИМ ОПЕРАТИВНЫЙ ПРОСТОР. ВОТ СПИСОК АВТОСПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, В КОТОРЫХ ТЫ СМОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ, НЕ ВНОСЯ В КОНСТРУКЦИЮ СВОЕГО АВТОМОБИЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ И НЕ БРОСАЯ РАБОТУ БОЛЬШЕ ЧЕМ НА ТРИ НЕДЕЛИ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

“ДАКАР”

Мой сосед по редакционному опенспейсу считает, что если ему хоть раз в жизни повезет попасть на ралли “Дакар”, то умирать можно спокойно. Если ты такой же странный человек, то тебе сейчас надо не журналы читать, а интенсивно готовиться к реализации своей мечты на практике. Самый простой способ отправиться в Южную Америку на “Дакар” — принять участие в рейде на собственном квадроцикле. Организаторы берут на себя доставку техники морем из Европы в Буэнос-Айрес и обратно — из Лимы. Участникам обеспечены также медицинская страховка, медицинская помощь на трассе, питание на бивуаках, оборудование для навигации. Но понадобится международная раллийная лицензия FIM, с которой обещают помочь ребята из Мотоциклетной федерации России (mfr.ru).

КОГДА: “Дакар-2012” проводится с 1 по 15 января. Выдача доставленной по морю техники производится 27 и 28 декабря 2011 года.

УСЛОВИЯ: последний срок подачи заявок на участие — 1 ноября 2011 года.

“КОЛЕСА”: квадроцикл с двигателем объемом не более 850 куб. см, зарегистрированный для движения по дорогам общего пользования. Тип привода не важен.

ЦЕНА: до 15 июля 2011 года за регистрацию гонщика на “Дакаре” нужно было заплатить 10 700 евро, после 15 июля — 13 000 евро. Если таких денег нет, то всегда можно попробовать найти спонсора. Для “Дакара” это обычное дело.

“ЭКСПЕДИЦИЯ-ТРОФИ”

Для настоящего водителя семь верст не крюк. Для настоящего участника гонки “Экспедиция-трофи” не крюк и 10 000 км. Пятая по счету “Экспедиция” пройдет в начале 2012 года по маршруту от Владивостока до Архангельска через Хабаровск, Байкал и Пермь. В программу гонки включены этапы с заданиями на ориентирование и решение логических задач. Команда-победитель получит в качестве приза внедорожник, подготовленный для участия в новой межконтинентальной гонке, которая стартует под брендом “Экспедиции” в 2013 году.

КОГДА: раз в два года с 23 февраля по 8 марта.

УСЛОВИЯ: принимают участие команды по шесть человек, в каждой как минимум одна женщина.

“КОЛЕСА”: у команды должно быть два собственных внедорожника.

ЦЕНА: команда должны заплатить организаторам до 1 сентября 2011 года взнос $8000. После 1 сентября будет дороже.

ДЖИМХАНА

Адский коктейль из слалома, спринта и дрифта стал популярен во всем мире благодаря вирусным роликам, которые пару лет назад начал выкладывать на Youtube.com североамериканский гонщик Кен Блок. В России приобщиться к этому виду автоспорта можно, например, в Москве, где на территории комплекса “Крокус-Экспо” проходит Кубок по джимхане для любителей на обычных автомобилях.

КОГДА: кубок по джимхане пока проводится нерегулярно, но шансы, что он состоится летом 2012 года, есть.

УСЛОВИЯ: может принять участие любой желающий с водительскими правами категории B.

“КОЛЕСА”: пилот приезжает на собственном автомобиле. Специальных требований к машине нет, но, чтобы твоя джимхана из простого объезжания конусов превратилась в джимхану настоящую, все же нужен заднеприводный автомобиль на механике, способный срывать колеса в букс.

ЦЕНА: участие в однодневном этапе в 2009 году стоило 500 руб.

КАРТЫ БИТЫ

Все сегодняшние пилоты “Формулы-1” (за исключением россиянина Виталия Петрова) гонялись в спортивных картинговых сериях. Чтобы почувствовать себя молодым Дженсоном Баттоном, покупать собственную “тележку” не обязательно. Самый простой способ принять участие в международном чемпионате — это любительские однодневные гонки Sodi World Series, которые проводятся в подмосковной Икше на картодроме “Маяк”. По результатам гоночного дня участники этапа зарабатывают баллы и соответствующее место в международной рейтинговой таблице на сайте Sodiwseries.com.

КОГДА: круглогодично.

УСЛОВИЯ: могут участвовать все желающие старше 15 лет.

“КОЛЕСА”: организаторы предоставляют карты Sodi Rx-7 с 13-сильным двигателем Honda GX-390.

ЦЕНА: однодневный этап — 4000 руб. Эта сумма покрывает все расходы, включая аренду карта и защитную экипировку.

LEGENDS RUSSIAN SERIES

Продукт североамериканской Legends Cars International с легкостью обосновался на отечественных треках, несмотря на свое заокеанское происхождение. Оказалось, мы тоже любим легкие гоночные спорткары с мощными мотоциклетными движками и кузовами, которые представляют собой уменьшенные копии (5/8) американских ретрокаров. Такую машину можно взять у организаторов в аренду на один этап.

КОГДА: круглогодично.

УСЛОВИЯ: водительская лицензия РАФ категории E (стоит 500 руб.).

“КОЛЕСА”: одноместный гоночный автомобиль с четырехтактным двигателем Yamaha объемом 1300 куб. см и мощностью 130 л. с. Благодаря небольшому весу (480 км) болид Legends разгоняется до сотни за 3,8 секунды.

ЦЕНА: 60 000 руб. за выходные — это аренда машины, взнос для участия в гонке и техническое обслуживание на трассе.

ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

Ты знаешь, что делать, когда в наушниках твоего гоночного шлема звучат слова: "Правый пять, сто, левый три"? У тебя есть гоночный шлем? Ты знаком со спецучастками раллийного чемпионата России не понаслышке? Тогда тебе, возможно, стоит попробовать себя в Fiesta Cup, который проходит в рамках Кубка России по ралли. Машины в аренду дает питерская команда IGM Rally. Ты получишь настоящий 160-сильный гоночный автомобиль, на котором соревнуются пилоты PWRC (это "версия" WRC для серийных машин). Правда, прокатных "Фиест" всего три, так что бронируй автомобиль заранее. А до того — проконсультируйся с представителями команды, достаточно ли у тебя опыта для таких гонок — они не меньше тебя заинтересованы в том, чтобы и прокатная машина, и ее экипаж доехали до финиша в целости и сохранности.

КОГДА: круглогодично.

УСЛОВИЯ: кроме оплаты аренды, экипаж оставляет IGM Rally 3000 евро в залог на случай, если машина получит повреждения. Резина в стоимость проката не входит.

"КОЛЕСА": омологированные FIA автомобили Ford Fiesta ST, подготовленные по требованиям международной группы N3 с использованием "кита" компании M-Sport.

ЦЕНА: 25 евро за "боевой" километр дистанции.

БИТВА ЗА КРЫМ

На любительском ралли команды ездят не на скорость, а на равномерность хода — штрафные минуты начисляются как за опоздание на контрольную точку, так и за опережение заданного в легенде графика. Скучно? Поищи покатушки со слаломом и скоростными спецучастками. А еще лучше отправляйся на любительское ралли в Крым. Местные серпантины настолько хороши для гонок, что при Советском Союзе в районе Ялты проходил самый популярный асфальтовый этап раллийного чемпионата СССР, а в этом году ЮБК принял один из этапов международной серии IRC. Главное, чтобы гонка не превратилась в алкотур — ходят слухи, что раллийные гонщики регулярно сходят с дистанции в поселке Новый Свет.

КОГДА: круглогодично. Ты можешь поискать подходящую тебе гонку на спортивных форумах Auto.ru.

УСЛОВИЯ: для участия в любительском ралли нужна команда из двух человек — водитель с правами категории B и штурман. Иногда требуются защитные шлемы.

"КОЛЕСА": свой легковой автомобиль.

ЦЕНА: от 2500 руб.

ГРЯЗНОЕ ДЕЛО

В России хватает покатушек по бездорожью, организаторы которых предусматривают возможность участия в соревнованиях любителей на серийных автомобилях, но мы рекомендуем тебе съездить на трофи-рейд "Ладога". Маршрут — 1200 км по лесам вокруг Ладожского озера, участники со всего мира, для "чайников" — сразу несколько маршрутов, начиная от квестового и заканчивая экскурсионным (с посещением достопримечательностей, расположенных поблизости от трассы).

КОГДА: от года к году даты меняются. В этом сезоне гонка прошла с 4 по 12 июня.

УСЛОВИЯ: в отличие от спортивных категорий, в туристических гонках могут принять участие все желающие.

"КОЛЕСА": собственный полноприводный автомобиль. Тип полного привода значения не имеет.

ЦЕНА: участие в гонках туристических категорий стоит от 12 000 руб. Чем позже экипаж подает заявку на участие, тем больше размер взноса.

"ЛАДА" КАПИТАНА ГРАНТА

Если ты всю жизнь мечтал принять участие в настоящем кольцевом чемпионате на своем болиде и со своей командой механиков — организаторы Кубка Lada Granta предлагают поучаствовать в любом из этапов этого соревнования на прокатной гоночной "Гранте" ценой под 2 млн руб. В стоимость аренды входят услуги механиков и инженера, которые занимаются только твоим автомобилем. Соревнования проводятся на треках в Москве, Нижнем Новгороде, Казани, Смоленске и Тольятти. При желании аренду можно поделить на двоих, так как за один этап на трассе проходят две гонки — в субботу дубасить по кольцу можешь ты, а в воскресенье — твой приятель.

КОГДА: с мая по октябрь.

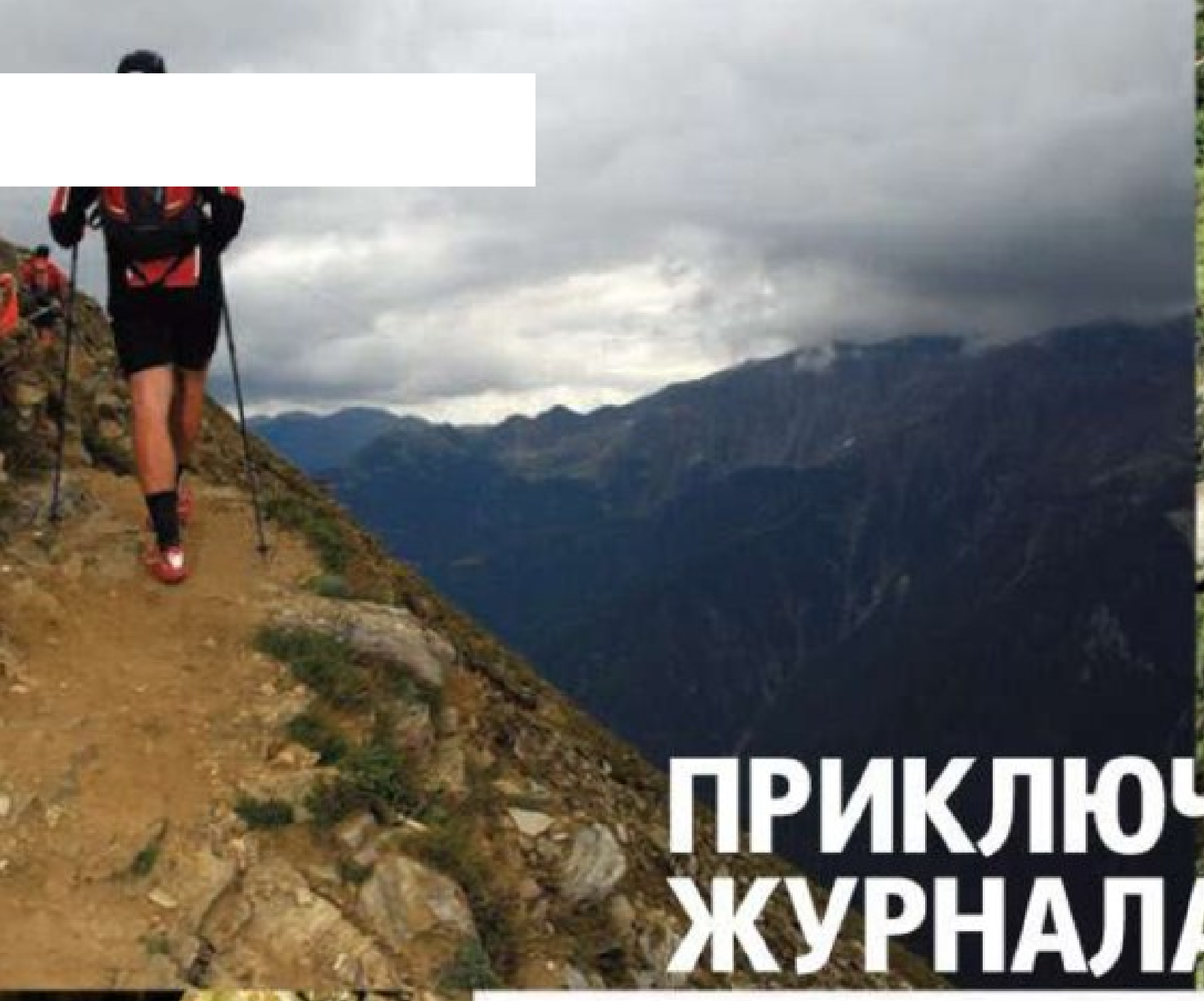
УСЛОВИЯ: водительская лицензия РАФ категории не ниже D. Организаторы заявляют, что при их содействии получить этот документ не сложно.

"КОЛЕСА": подготовленная Lada Granta со 195-сильным турбированным двигателем ВАЗ-21126 и пятиступенчатой секвентальной коробкой передач с дифференциалом повышенного трения.

ЦЕНА: 150 000 руб. за выходные. В стоимость аренды входят комплект сликов и 120 л высокооктанового бензина, а вот за ремонт разбитой (не дай бог!) машины гонщик платит сам.

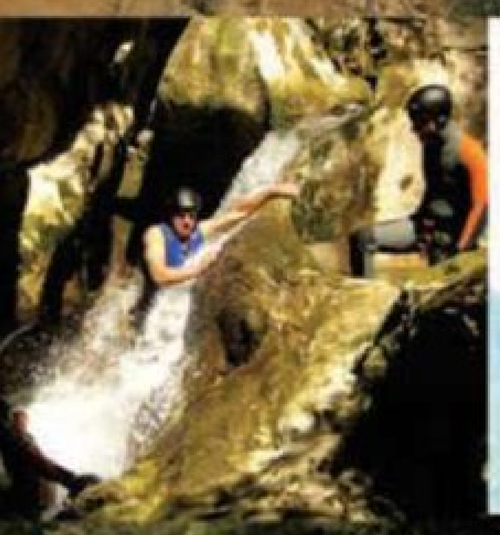
ФОТО: AP, ИТАР-ТАСС, ИЛЬЯ ФЕДОРОВ, KT-PRODUCTION, СТК "ЯРОСЛАВКА"

WWW.MHEALTH.RU



Men's Health ADVENTURE

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH



19 июля-2 августа. Камчатка
Трекинг покорителей вулканов. Совместно с Kamchatka Grand Tour

23-30 июля. Анапа
Парусная школа для «продвинутых». Всем участникам топсайдеры Rockport!

27-31 июля. Суздаль
Велопробег по Золотому Кольцу

28-31 июля. Дельта Волги (new)
Рыбацкий уикенд на острове Колочный

6-21 августа. Алтай
Трекинг по плато Укок и Южно-Чуйскому хребту. Совместно с Ак-тур

13-20 августа. Черногория
Мультиспорт: рафтинг, джипинг, каньонинг, трекинг

20-27 августа. Анапа
Парусная школа. Всем участникам топсайдеры Rockport!

9-20 сентября. Марокко
Сафари по Сахаре: джипы, верблюды, экскурсии, океан

11-17 сентября. Кольский полуостров
Мастер-класс 4x4. Прорыв к Белому морю. Совместно с Кольскими Экспедициями

17-24 сентября. Анапа (new)
Парусная школа. Всем участникам топсайдеры Rockport!

22-25 сентября. Красная Поляна
Активный уикенд: джипы, via ferrata, рафтинг

5-19 ноября. ЮАР (new)
Веломаршрут «Дорогами садов в Кейптаун». Совместно с клубом «Егерь Мастер»

Подробная информация и бронирование туров:
Юлия Васильева, Тел.: 8-800-5050-987 (звонок бесплатный)
welcome@mhadventure.ru
Skype: RedJul
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Men's Health

ИГРЫ “МАЗДОВОДОВ”

НАШ НОВЫЙ РЕДАКТОР АРТЕМ БЕТЕВ (ЗНАКОМЬТЕСЬ!) САМ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В ГОНКЕ “НА ЛЮБИТЕЛЯ”.

Жалко японцев. Хорошие они ребята. У них там, в Японии, такое творится, а они в этом году все равно решили провести в России любительский командный чемпионат Mazda Sport Cup (MSC), четвертый по счету. У них там Фукусима, а они нам шесть отборочных этапов на автодромах национального уровня (из списка туринговой серии RTCC), два полуфинала в Мячкове и финал на первой в России гоночной трассе международного класса под Смоленском.

Для регистрации в чемпионате необходимо быть настоящим “маздоводом”. То есть иметь в собственности мазду и состоять в интернет-сообществах, объединенных названием Russian Mazda Community. Но зато к участию в соревнованиях допускаются владельцы любых моделей — новых, старых, купленных у официального дилера и привезенных матросами из Японии во Владивосток. И ты не угробишь свою тачку — сами соревнования проводятся на двухлитровых 160-сильных спорткупе Mazda MX-5, причем как на обычных “гражданских” версиях, так и на “заряженных” — с каркасом безопасности, “ковшами”, шеститочечными ремнями безопасности и спортивной подвеской.

Я журналист, и поэтому участвую в отдельном зачете для прессы, который проводится по такому же регламенту, на тех же трассах и машинах, как и гонки для “маздоводов”. У пишущей братии и обычных спортсменов даже развлечения в перерывах между заездами одинаковые — стрельба из спортивного лука и фуршет в палатке рядом с трассой.

Однако мне пока не до еды — рев раскрученного до красной зоны движка заглушает сильный удар в лобовое стекло. Среднерусский пейзаж перед глазами превращается в абстрактную картину. Кирпич? Слава богу, это всего лишь струя воды, которую выбросило из-под колес вышедшего на “корпус” вперед соперника. Мне, как и остальным участникам первого отборочного тура MSC, который проводится на “Нижегородском кольце”, не повезло с погодой — под апрельским солнцем рядом с трассой вовсю тает снег, и трек заливают настоящие ручьи.

Молодой человек в оранжевой жилетке, прячущийся за покрышками на обочине трассы, явно не одобряет мои манипуляции рулем и педалями в луже. По-автогоночному его называют “маршал”. А еще есть такое слово “питлейн” — площадка за финишной линией, где происходит смена пилотов. Вместо того чтобы в соответствии с регламентом еще 10 минут крутиться по треку, я бы уже поехал туда — после лужи трясутся руки.

Для участия в одном из отборочных этапов Mazda Sport Cup необходимо заполнить регистрационную форму на одном из сайтов Russian Mazda Community (список есть на Mazda.ru). Участие бесплатное. К заявке нужно приложить копию свидетельства о регистрации или генеральную доверенность на автомобиль Mazda. Все участники должны иметь действующий загранпаспорт, так как команда-победитель отправится тестировать одну из известных европейских кольцевых трасс. В этом году главный приз — путевка в Бельгию на формульную трассу Спа-Франкошам. Маздовцы проводят любительский чемпионат в России уже четвертый сезон подряд (первые три сезона он назывался Zoom Zoom Challenge). Скорее всего, похожее мероприятие состоится и в следующем году.

WWW.MHEALTH.RU MH

По результатам квалификации из 60 приехавших на отборочный тур журналистов отсеялись 10, и оставшихся 50 человек организаторы поделили на 10 команд. По-честному, то есть так, чтобы в каждой пятерке были пилоты и из верхних, и из нижних строчек рейтинга. Кроме того, по регламенту в каждой команде обязательно должна быть женщина. В Америке, наверное, еще заставили бы взять в состав негра.

После квалификации каждой пятерке дается по две десятиминутные попытки, затем лучшее время всех участников команды суммируется и определяется победитель гонки. Получается, что особо не посачкуешь — плохое время влияет на результат всей команды. А еще своей пятерке можно "привезти" штрафные секунды — две за сбитый на трассе конус, три за выезд двумя колесами за пределы трассы и пять за вылет с трассы всеми четырьмя колесами. Не автогонка, а чемпионат по калькуляторному спорту.

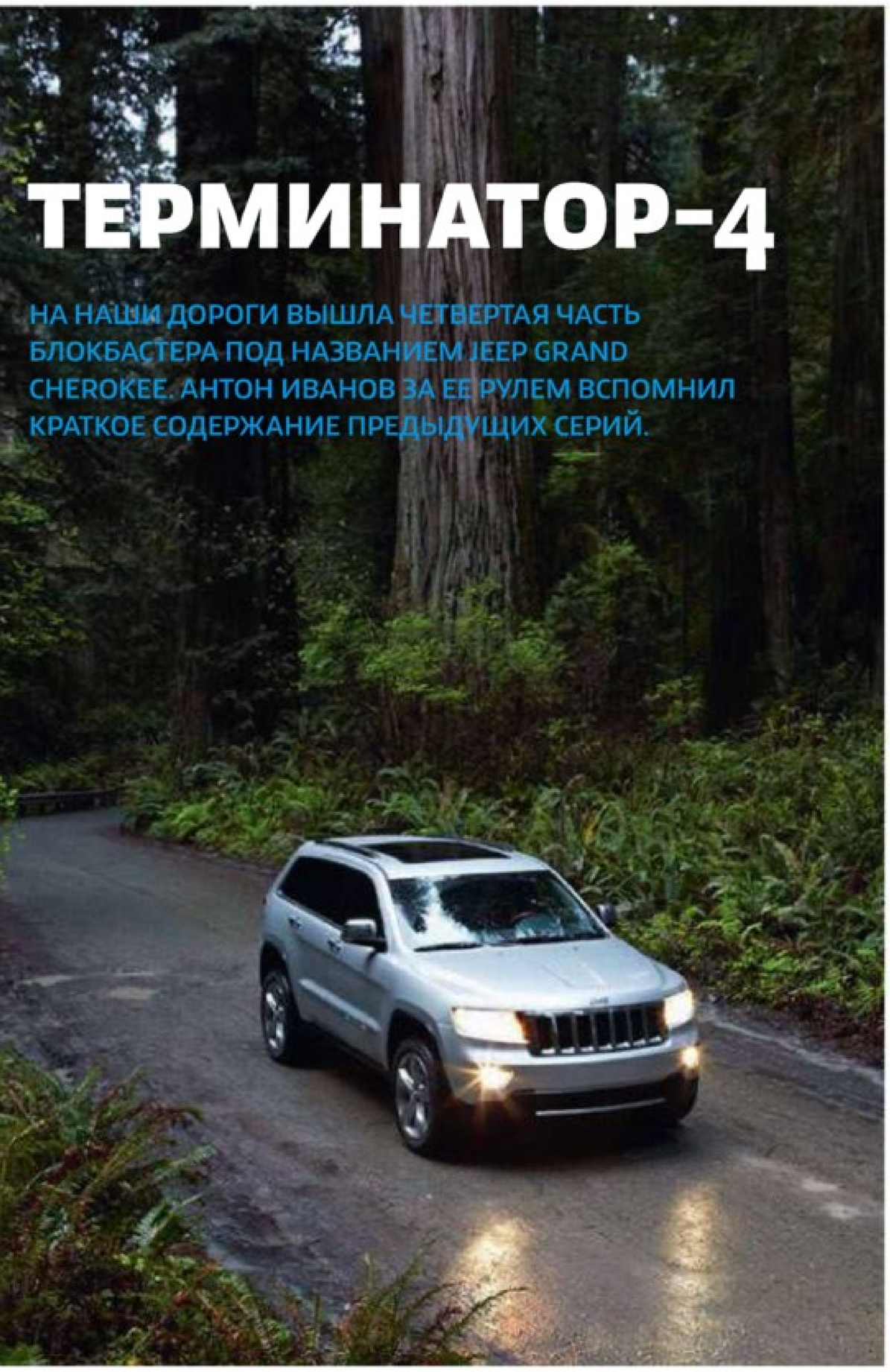
Командный дух как стакан водки — получив порцию, хочется ехать быстро, очень быстро, супербыстро. В результате первую десятиминутку я изо всех сил кручу руль, жму на педали и пищу покрышками на виражах. Однако по окончании заезда оказывается, что я не улучшил, а, наоборот, ухудшил свой квалификационный результат. Причем на громадные четыре секунды. Зря я топил, как водитель "шахид-такси". Ведь говорил же на инструктаже маздовский гоночный гуру Олег Кессельман, что правильная траектория на трассе важнее скорости.

Хорошо, что есть вторая попытка. А то как за ужином смотреть в глаза своей команде? На первом же круге, послушавшись совета более опытных в автогонках коллег, я сразу сел на хвост обогнавшему меня сопернику. Конечно, было тяжело, но я старался, и у меня получилось. В этом заезде по странному закону симметрии я улучшил свой квалификационный результат на те же четыре секунды, на которые ухудшил его во время первой попытки.

От торжествующей улыбки у меня на лице трещит подшлемник. А потом приходят и другие эмоции. Командный дух — это еще и дикое напряжение. Когда оно отпускает, оказывается, что вокруг автодрома вовсю поют птицы, а над головой у гонщиков ярко-синее весеннее небо. Все же стакан водки по сравнению с team spirit отдыхает.

В этом году чемпионат был рассчитан на 800 участников, из которых в полуфинал вышли 100 человек (20 пятерок). Отборочные этапы Mazda Sport Cup в этом году уже прошли: три этапа в Москве — на "Московском кольце", а также по одному в Санкт-Петербурге — на "Невском кольце", в Нижнем Новгороде — на "Нижегородском кольце" и в Красноярске — на "Красном кольце". 30 и 31 июля в Москве пройдут два полуфинала, а финал, в котором примут участие 10 команд, состоится 4 сентября на "Смоленском кольце".

Верю ли я в то, что наша пятерка дойдет до финала и выиграет главный приз? Дурацкий вопрос. Конечно, верю. Плох солдат, который не хочет стать Наполеоном. Однако, если карта ляжет по-другому, я переживу. Как говорил Док Хадсон из диснеевских "Тачек", чемпионский кубок — это всего лишь пустая посуда. Погонял — и от этого лета без всяких кубков останется много ярких впечатлений. ■



ТЕРМИНАТОР-4

НА НАШИ ДОРОГИ ВЫШЛА ЧЕТВЕРТАЯ ЧАСТЬ БЛОКБАСТЕРА ПОД НАЗВАНИЕМ JEEP GRAND CHEROKEE. АНТОН ИВАНОВ ЗА ЕЕ РУЛЕМ ВСПОМНИЛ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДЫДУЩИХ СЕРИЙ.

ИНОГДА КАЖЕТСЯ, что некоторые вещи, были с нами всегда. Тот же “Терминатор” как шел в кинотеатрах в 80-е и 90-е, так и продолжает до сих пор — следующую серию обещают в 2014-м. Jeep Grand Cherokee — еще один пример такого долголетия.

“Терминатора” и Grand Cherokee роднят и другие вещи. В 80-х, когда за Сарой Коннор гонялся молодой Шварценеггер, по дорогам Америки колесил отец “чероки” — Jeep Grand Wagoneer. Как и Железный Арни, это был предельно брутальный инструмент — рамный внедорожник с монстрическими моторами, вплоть до 6,6 л.

В 90-е Шварценеггер подобрел и встал на сторону людей. “Гранд” же хоть и стал мягче (получил несущий кузов), с добром не ассоциировался. На таких по постсоветскому пространству рассекали самые успешные братки, и в багажниках у них вместо аптечек лежали пленные кооператоры.

В 2003-м Терминатор поменял пол (теперь за Коннором гонялась баба-робот), а в 2004-м — появился Jeep от новых родителей. Компания Chrysler объединилась с Daimler, и это дало американским внедорожникам доступ к немецким деталям. Итог — машина получила мерседесовские дизель и автомат, что вместе с независимой передней подвеской, пришедшей на смену жесткому мосту, кардинально поменяло ее поведение. В первую очередь это стало заметно на асфальте — в городе Grand Cherokee третьего поколения чувствовал себя на порядок лучше, чем его предки с генами деревенщины.

И вот теперь перед нами самый свежий образец джипостроительства. Общим с последним “Терминатором” для него может быть название — “Да придет спаситель”. Chrysler Group после кризиса и расставания с Daimler переживает не лучшие годы, и от успеха “гранда” зависит очень много.

Новый “большой широкий” сделал еще один шаг в сторону города — задний жесткий мост сменила многорычажная подвеска. У нас на тесте побывала топовая версия Overland: пневмоподвеска, двигатель Hemi V8 5,7 л, кожа, панорамная крыша... Надо ли говорить, что ехать очень комфортно? Даже слишком. Стоит отвлечься, как машина уже летит на незаконных скоростях (разгон до 100 км/ч — 8,7 секунды). Мне в память об этой динамике останется фото с камеры ГИБДД.

В помощь водителю круглый селектор, позволяющий выбрать умные режимы: “спорт”, “снег”, “грязь/песок”, “скалы” или “авто”. Машина увеличит клиренс и задействует полный привод и электронику оптимальным образом. Остается только включить подогрев или охлаждение сидений и крутить руль, пока таки не застрянешь или не кончится бензин.

Двигатель Hemi хоть и умеет отключать на трассе половину цилиндров, поесть любит, и 25 л на 100 км для него не предел. Тут мне сразу вспомнился прекрасный 3-литровый мерседесовский дизель с прошлого поколения, который, как бы я ни ездил, ел 12 л и разгонял машину до сотни за 9 секунд. Жаль, его больше нет. Зато для любителей уйти вперед со светофора есть версия SRT8 с 465 лошадью и разгоном за 4,8 секунды. Что же до цены, то “гранд” сегодня стоит 2 070 000–2 821 000 руб. ■

ВЕДОМОСТИ

THE WALL STREET JOURNAL | FINANCIAL TIMES

КАПИТАНЫ БИЗНЕСА

ПАРУСНАЯ РЕГАТА НА КУБОК ГАЗЕТЫ «ВЕДОМОСТИ»

Эгейское море
1–7 октября
2011

www.vedomosti.ru/events/

генеральный партнер

ТРАСТ Банк

The Moscow Times | National Geographic Traveler | Harvard Business Review | Men's Health | Esquire | Robb Report

ТИГУРЕГ

В 2009 ГОДУ ВЛАДИСЛАВ РЯБИНИН НАПИСАЛ, ЧТО ЕДИНСТВЕННЫЙ РАКУРС, С КОТОРОГО TIGUAN СМОТРИТСЯ ХОРОШО, — ЭТО СПЕРЕДИ. “ТАКОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО ВЗЯЛИ “ТУАРЕГ” И ХОРОШЕНЬКО ПОДДАЛИ В ЗАД. ВИД СЗАДИ — СПЛОШНОЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ”. КОГО, КАК НЕ РЯБИНИНА, ПОСЛЕ ЭТОГО МЫ МОГЛИ ОТПРАВИТЬ НА ТЕСТ-ДРАЙВ ОБНОВЛЕННОГО “ТИГУАНА”?

РАДУЕТ

НОВЫЙ ОБЛИК Tiguan, получив передок а-ля Touareg, стал выглядеть породистее, а новые задние фонари сделали облик машины с тыла строже. Мне, как человеку творческому, импонирует новый стиль дизайнеров VW. Если поставить все модели в ряд, начиная с Polo и заканчивая, скажем, Transporter, то это будет похоже на большую семью. Возможно, в этой семье нет красавцев, но и уродцев тоже нет, а узнаваемость автомобилей настолько высока, что даже если закрыть большую эмблему на новой решетке радиатора, то любой (в том числе и тот, кто не особо интересуется машинами), назовет производителя.

ПРОСТОРНЫЙ САЛОН Салон изменился не сильно. Разве что появился новый руль с удобными приливами в местах хвата. Сидеть удобно и спереди, и сзади. Причем запас пространства в ногах задних пассажиров меня, как владельца похожего по размерам кроссовера, впечатлил. Что касается места водителя, то к эргономике вообще сложно предъявить какие-либо претензии: все находится на своих местах и работает по-немецки четко.

ПОДВЕСКА Водить полноприводный Tiguan, а именно такой был предоставлен для тест-драйва, одинаково приятно и по шоссе, и по грунтовым дорогам. Подвеска в меру жесткая и энергоемкая. Машина отлично слушается руля, а скорость замечаешь, только бросив взгляд на спидометр.

ДВИГАТЕЛЬ 2.0 TSI (180 Л. С.) Двухлитровый двигатель хорош и в паре с шестиступенчатой механической коробкой, и с 7-ступенчатой (!) DSG, которая теперь устанавливается на Tiguan.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПРИМОЧКИ Описать все возможные опции не хватит места, поэтому назову только некоторые из них. Tiguan умеет следить за дорожной разметкой и знаками на обочинах, контролировать слепые зоны, управлять дальним светом, парковаться в автоматическом режиме и замечать, когда ты начинаешь засыпать за рулем.

БОГАТЫЙ ВЫБОР Tiguan, едва ли не единственный из всех автомобилей, позволяет выбрать тебе внешний вид в зависимости от твоих потребностей. К уже известным вариантам экстерьера Track&Field, Trend&Fun и Sport&Style добавился новый — Track&Style. Желаешь скакать по буеракам — выбирай варианты Track со скошенным бампером, если же не вылезаешь из города — смело бери любой из оставшихся.

НЕ РАДУЕТ

БАГАЖНИК Минус не в объеме, а в конфигурации. Он короче, чем хотелось бы, а внушительные цифры в технических характеристиках достигаются за счет высоты, что не слишком удобно. Не всегда же ты возишь в багажнике несколько чемоданов, которые можно положить один на другой.

ПОЛИТИКА КОМПАНИИ VW А теперь плохая новость — ни двигатель 2.0 TSI (180 л. с.), ни DSG (вместо нее предлагается 6-ступенчатый автомат), ни еще целый ряд электронных примочек до России так и не дойдут. В базовой версии Tiguan будет оснащаться 1.4 TSI (122 л. с.) и МКПП за 896 000 руб.

ГАРАНТИЯ Неужели Das Auto не заслуживает гарантии более чем на два года?

И еще один вопрос не дает мне покоя, почему на всех пассажирских фольксвагенах правое зеркало меньше левого? ■

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER AWARDS 2011 – ЛУЧШИЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ 2011 ГОДА

Журнал National Geographic Traveler совместно с Российским союзом туриндустрии объявляют голосование за лучшие туристические направления среди самых популярных видов отдыха 2011 года – NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER AWARDS 2011

Турция или Крым, Байкал или норвежские фьорды, Лондон или Санкт-Петербург, римский Колизей или Кижи?
Станьте членом **клуба National Geographic**, зайдите на сайт **www.ngmag.ru** и голосуйте за любимое место отдыха в каждой номинации с 1 июня 2011 года.
Информацию о лучших направлениях и материалы о них читайте в номере журнала **NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER**, ноябрь–январь

Проголосуй на сайте NGmag.ru!

НОМИНАЦИИ ПАРТНЕРОВ:

- интернет-портал **BFM.ru**: Бизнес-туризм
- журнал **Men's Health**: Реальное приключение!
- журнал **Wedding**: Лучшее свадебное путешествие
- газета **The Moscow Times**: Самое дружелюбное посольство

ДЛЯ ГОЛОСОВАНИЯ ВЫБРАНЫ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СРЕДИ РОССИЯН ВИДЫ ОТДЫХА ПО СЛЕДУЮЩИМ КАТЕГОРИЯМ:

- пляжный
- познавательный, в том числе экскурсионный
- активный, в том числе экстремальный
- горнолыжный
- лучшее российское направление от Русского Географического Общества

реклама

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Samsung HM10

Холодильник для большой семьи или хорошего аппетита. Большая морозилка, Z-образная полка для размещения крупных контейнеров, винная полка для бутылок, вынимающийся поддон для закусок, большие контейнеры для овощей, фруктов, мяса и птицы, встроенный в дверцу минибар, диспенсер, фильтрующий воду и делающий лед... Чтобы было легче добраться до всего этого великолепия, двери легко распахиваются благодаря механизму Easy Opening, а чтобы температура на каждой полке была оптимальной, разные уровни обдуваются отдельными потоками воздуха. 96 990 руб.

- **samsung.ru**

Vestel LCD TV 32884 FHD

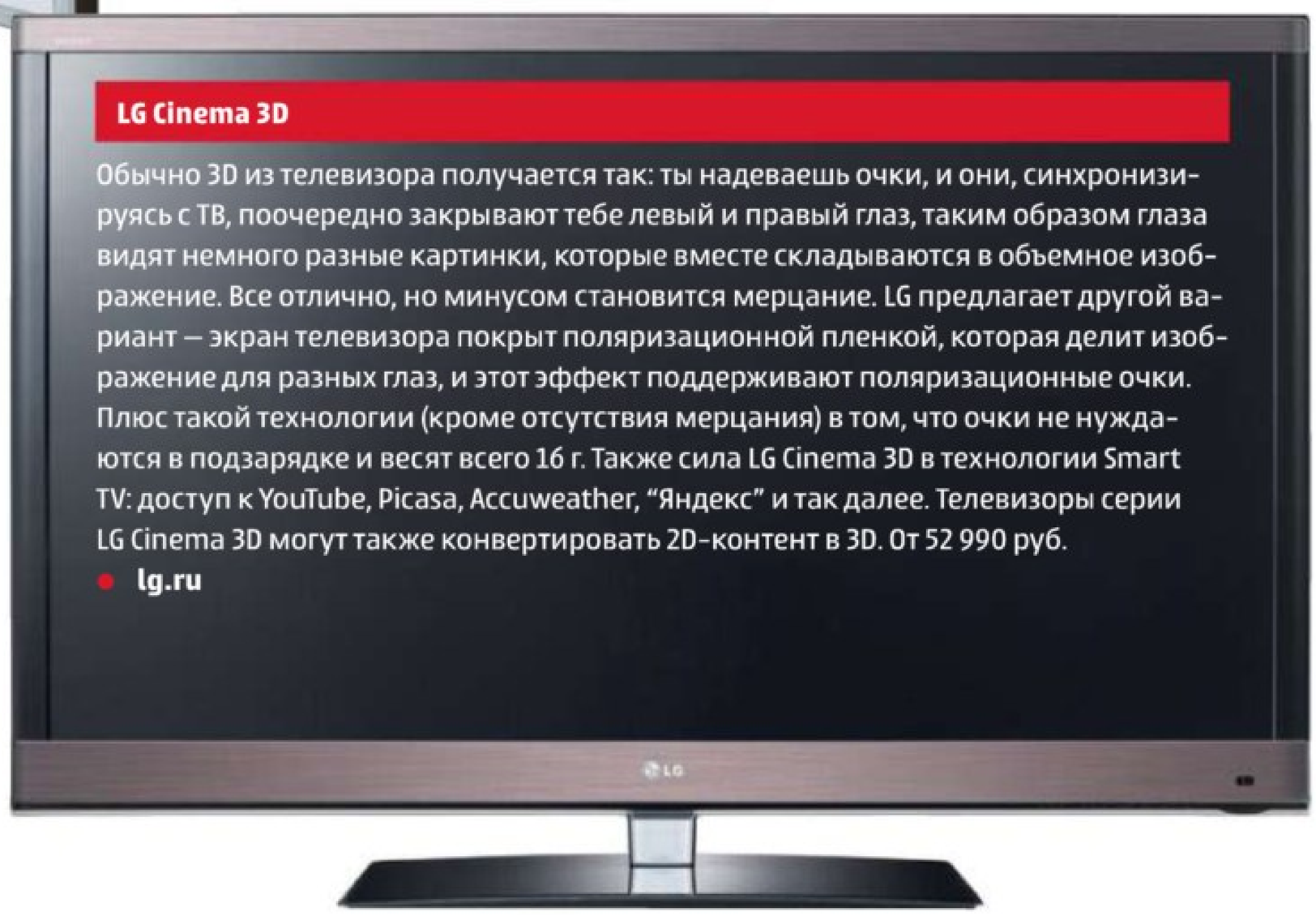
Отличие высокого разрешения от обычного в том, что в HD ты видишь больше: традиционное ТВ — это 30 кадров в секунду, тут же их 60. Кроме дополнительных кадров TV 32884 FHD порадует тебя возможностью использовать телевизор в качестве монитора, встроенным разъемом USB с возможностью воспроизведения музыки и фотографий, разрешением 1920x1080 пикселей и неплохой ценой. 10 990 руб.

- **vestel.ru**

Genius Ring Mouse

Это кольцо надевается на палец не для того, чтобы ограничить твою свободу, как в случае с его обручальным собратом, а для того, чтобы ты мог, сидя на диване, самым естественным образом управлять медиаплеером. Ring Mouse — это мышка, которая связывается с плеером или компьютером при помощи небольшого ресивера. Несмотря на малый (12 г) вес, на ней есть две кнопки, и они способны полностью заменить обычную компьютерную мышь, что может быть удобно, например, при показе презентации — Ring Mouse работает на расстоянии до 10 м. 1199 руб.

- **genius.ru**



LG Cinema 3D

Обычно 3D из телевизора получается так: ты надеваешь очки, и они, синхронизируясь с ТВ, поочередно закрывают тебе левый и правый глаз, таким образом глаза видят немного разные картинки, которые вместе складываются в объемное изображение. Все отлично, но минусом становится мерцание. LG предлагает другой вариант — экран телевизора покрыт поляризационной пленкой, которая делит изображение для разных глаз, и этот эффект поддерживают поляризационные очки. Плюс такой технологии (кроме отсутствия мерцания) в том, что очки не нуждаются в подзарядке и весят всего 16 г. Также сила LG Cinema 3D в технологии Smart TV: доступ к YouTube, Picasa, Accuweather, "Яндекс" и так далее. Телевизоры серии LG Cinema 3D могут также конвертировать 2D-контент в 3D. От 52 990 руб.

- **lg.ru**

НАШЕ РАДИО

ОДНО И НАВСЕГДА

ДЕРЖАТЬСЯ ЗА ВОЗДУХ

При поддержке часовой марки Breitling знаменитый экспериментатор и первый в мире человек, совершивший полет на реактивном крыле собственной конструкции, Ив Росси пролетел над Большим каньоном (США, штат Невада).

Наверное, сегодня мало осталось бессмысленных поступков, на которые уместно тратить время. Разве что пересмотреть все сезоны "Доктора Хауса" да попытаться перелететь над чем-нибудь на летательном аппарате собственного производства. Ив Росси по кличке Джетмен поставил много личных и мировых рекордов, главный из которых, конечно, не создание реактивного крыла, а то, что в его подвиги поверил часовой бренд Breitling. Ведь каким бы грандиозным ни было инженерное решение, без больших денег большого спонсора его не реализовать. Сколько именно денег ушло на то, чтобы крыло с реактивными двигателями было в очередной раз улучшено и доработано, держится в секрете, как и технические характеристики самого крыла, но известно, что 10 мая над Большим каньоном в Аризоне на высоте 2400 м завис вертолет, с которого Росси и стартовал. Джетмен разогнал аппарат до 490 км/ч, держался в воздухе 8 минут в 200 м над горными пиками. Это не первый опыт Ива — в 2002-м он летал над Женевским озером, а в 2004-м парил над небольшим аэродромом в местечке Ивердон (Швейцария). Выпадал из вертолета на высоте 4000 м, а когда до земли оставалось 2500 м, активировал двигатели, которые стабилизировались через 30 секунд. Надеемся, что благодаря марке Breitling и смелости Росси скоро наконец решится проблема пробок — и мы будем спокойно летать по воздуху из дома на работу и обратно.

SKODA — И ЧЕТЫРЕ, И ДВА

Компания Skoda — один из немногих автопроизводителей, которые выпускают еще и велосипеды. Skoda в девятый раз обновила всю линейку (от детских до взрослых и от городских до кросс-моделей). Все велосипеды разрабатывались в сотрудничестве с компанией Superior. А серию велоодежды и аксессуаров, на которой красуется новый корпоративный логотип, делала компания Kalas. Лицом коллекции стал чемпион мира по велокроссу Зденек Штубар.

КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

Компания LG Electronics провела 14 июня очередной День донора на своем российском заводе. Новый почетный донор — легкоатлетка Светлана Мастеркова. С 2009 года, когда компания LG первой из бизнес-сообщества подписала протокол о поддержке государственной Программы развития добровольного донорства крови с ФМБА России, было проведено уже 15 таких Дней, а пятая часть сотрудников LG сами стали донорами. Среди участников этой важнейшей акции также значатся: Татьяна Навка, Алексей Немов, Дмитрий Маликов, Рита Митрофанова, Екатерина Мцитуридзе, группа "Конец фильма".

НЕОБЫЧАЙНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В то, что перед нами действительно заваренный зеленый чай, пришлось поверить, когда производители ice tea Lipton Nature Green представили нам внушительный аргумент — "чайник" объемом 3 т. В этот резервуар подается вода температуры 50–60°С и добавляются чайные листья. После заваривания Lipton Nature Green проходит пять уровней фильтрации. По бутылкам чай разливается еще горячим — это, по словам специалистов Lipton, позволяет напитку долго храниться без консервантов.

НЕ СБАВЛЯЯ СКОРОСТИ

Скорость и время всегда идут рука об руку. В этом году часовой дом TAG Heuer отмечает 150-летие участия в различных гонках, в честь чего провел уикенд светских приемов и благотворительных вечеров в Монако. Событие было приурочено к Гран-при Монако (TAG Heuer — официальный партнер "Формулы-1"). На мероприятии побывали принц Альберт II с невестой и, конечно, пилоты "Формулы", среди которых и наш Виталий Петров. Были представлены три хронографа из линейки Monaco от TAG Heuer: Titanium, Monaco Mikrograph и Monaco V4. Последний был замечен на запястье Льюиса Хэмилтона.

Дженсон Баттон, Жан-Кристоф Бабен, Ален Прост

ГОСТЯМ ИЗ БУДУЩЕГО

Аромат Pi Neo от Givenchy, выпущенный в 2008 году, посвящен любителям фантастики и всего того, что выходит за грани привычного. Создатели Pi Neo считают, что проще всего его можно описать фразой из (угадай, какого) фильма: "Добро пожаловать в Матрицу". Мы скажем более понятно: перед тобой парфюм с древесными нотами, бергамотом и мандарином. Но вот что интересно: в аромат добавлены три синтетические молекулы (все они запатентованы): тосканол (похож на анис), сафралин (напоминает кожу и табак) и космон (что-то вроде амбры). А этим летом Pi Neo дополнили версией Tropical Paradise, в котором эффект свежести передан благодаря нотам зелени и мокрой древесины и цитрусовым. Композицию начинают ноты бергамота и грейпфрута, а потом проявляется аромат листьев инжира.

ВРЕМЯ ХОДИТЬ ЛОШАДЬЮ

Часовая марка Longines начинает долгое и счастливое сотрудничество с организатором знаменитых скачек France Galop. В честь этого они запустили новый хронограф Longines Column-Wheel Chronograph, снабженный механизмом с колонным колесом. Longines в спорте с 1878 года, и теперь свой опыт на конноспортивном поприще часовщики намерены продемонстрировать на скачках в Мантильи, Довиле и Лоншане, где марка объявлена официальным хронометристом.

УРОКИ ИСПАНСКОГО

Год Испании в России уверенно шествует по стране, в чем ему активно помогает компания Loewe (точнее, ее фонд LOEWE Foundation). И вот каким образом она это делает: в рамках проекта "Чествование России, колыбели современного театра" в мае в Москве, в театре им. Мейерхольда прошел спектакль "Вспоминая Йерму" по мотивам рассказа Федерико Гарсиа Лорки. Спектакль поставил режиссер Хуан Карлос Корацца. Он также провел встречу для студентов и профессионалов театра и кино "Актер: подготовка и творчество", в которой участвовали Хавьер Бардем (кстати, выпускник студии Корацца) и другие испанские актеры. Свою студию мастер открыл в 1990 году, сегодня это одна из важнейших театральных школ Испании.

ЕСТЬ ПОВОД

Сдал сессию, прыгнул с парашютом или добился повышения по службе? Новый слоган компании Carlsberg Group — "Это повод для Carlsberg!" — специально для тебя. Кружка освежающего холодного пива — лучший способ порадовать самого себя. Кстати, у Carlsberg теперь не только слоган, но и дизайн бутылки новый. Лого, разработанный еще в 1904 году Торвальдом Биндесбеллем, стал ярче, к нему добавилась надпись: "Копенгаген, 1847", чтобы все знали, где и когда впервые заварилось это пиво.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ

3 и 4 июня на выставке Faces&Laces в арт-центре "Ветошный" журнал Men's Health представил площадку с новым видом спортивных состязаний — слеклайном. Слеклайн — это упругая лента (профессионалы предпочитают называть ее "стропа"), натянутая между деревьями или столбами. Спортсмен подпрыгивает на ней, как на батуте, и выполняет акробатические трюки. Для новичка будет достижением не то что прыгать, а хотя бы удерживать равновесие при ходьбе по ленте. Все желающие попробовали себя в роли лентоходцев, самые отважные поучаствовали в любительских соревнованиях. Лучшие были награждены призами от журнала и партнеров соревнований — компаний One More Day, SlackLabs и Ice-Age.ru.

ДОКАТИЛИСЬ

Бесценный дар древних полинезийцев всему миру — серфинг наконец-то набрал обороты и популярность в нашей стране, и теперь пришло время для проведения полноценного Кубка России. 24 августа — 4 сентября во Владивостоке, в бухте Щитовой, ждут тебя и еще 5000 зрителей. Будут и прыжки, и катание на коротких и длинных досках. Участвовать планируют профессионалы и любители, каждый в своей категории. Ты сможешь не только наблюдать за соревнованиями, которые организовала Российская федерация серфинга при поддержке генерального партнера Red Bull, но и посетить семинары по йоге и мастер-класс по серфингу. Завершится все показательными выступлениями по виндсерфинг-фристайлу, джет-фристайлу, кайт-фристайлу, вейкбординг-фристайлу и вейксерфингу.

ВСЕ СВОБОДНЫ

Самая важная часть создания парфюма — вдохновение. Вместо того чтобы долго объяснять, как родился замысел нового аромата F by Salvatore Ferragamo Free Time, Леонардо Феррагамо, сын основателя ведущего итальянского дома моды, пригласил нас в круиз на собственной яхте и прокатил по родным местам.

Все идеи витают в воздухе или плавают на поверхности. В данном случае плавали они в Средиземном море, в окрестностях Портофино, где и принимал нас Леонардо Феррагамо на собственной яхте Solleone (судне длиной 82 фута, стоимостью около $4 млн). Морская тема близка Леонардо с детства — все свободное время он посвящал парусному спорту. К слову, на этом курорте с тесно прижатыми друг к другу виллами и отелями регулярно проходят парусные регаты. Организатор одной из самых значимых — Swan Cup — сам Леонардо. Название пошло от яхт, которые производит принадлежащая Феррагамо финская верфь Nautor's Swan. А для владельцев яхт Swan (среди которых числится и король Испании Хуан Карлос), ежегодно проводится еще один Кубок — на престижном итальянском курорте Порто-Черво на Сардинии. Связанные с парусами и морем впечатления сумел воплотить в своем новом творении F by Salvatore Ferragamo Free Time парфюмер Оливье Польж. Если у тебя нет возможности поучаствовать в регатах или купить яхту, купи хотя бы это парфюм, приобщись, так сказать. Вообще главное — правильно распоряжаться свободным временем. "Это главная ценность в жизни", — уверен Леонардо. А свободное время надо непременно проводить поближе к воде и пляжам, чего и тебе желаем.

ТЕКСТ: ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА

ПОВЕЛИТЕЛИ КУБИКОВ

Уж кто-кто, а ты наверняка знаешь, каким волшебным свойством обладают заветные кубики на животе. Стоит им немного проявиться, как красотки всего мира (пусть даже этот мир — всего лишь коллеги из твоего отдела) не могут оторвать от тебя глаз. И когда очередная длинноногая блондинка оставляет тебе свой номер телефона, ты мысленно благодаришь... нет, не своих родителей, а персонального тренера. Разве не так?

Лучшие инструктора России два месяца участвовали в ежегодной национальной премии в области фитнеса Onfit Awards 2011. Участники выкладывали в открытом доступе свои мастер-классы. Оценивали их мировые эксперты фитнеса и клиенты. Подведение итогов премии Onfit Awards 2011 происходило 2 июня на торжественной церемонии награждения в клубе Look in ROOMS.

Возможно, лучший персональный тренер России работает в твоем клубе? Узнай об этом вовремя и не упусти шанс записаться на тренировки в обход своих менее удачливых соратников по клубу.

Ищи подробности на официальной странице общероссийской премии Onfit Awards 2011 (www.onfit.ru/awards_2011).

КАПИТАНСКАЯ ГОНКА

Первая корпоративная парусная регата на Кубок газеты “Ведомости” (www.vedomosti.ru/events) состоится с 1 по 7 октября. Она пройдет вдоль живописного турецкого побережья Эгейского моря — от Кокабахче до Силимиэ и вокруг греческого острова Сими. В гонке участвуют 15 команд ведущих российских и международных компаний. Комфортные и быстрые спортивные суда класса Beneteau 43.4 Cyclades и профессиональную шкиперскую поддержку предоставит крупнейший организатор парусных состязаний и эксклюзивный дилер Sunsail, Moorings и Le Boat в Турции — Istanbul Sailing Academy. В рамках регаты пройдет бизнес-конференция “Ведомостей”, спикеры — капитаны бизнеса, представители экипажей-участников. Каждый вечер, после завершения очередного этапа гонки, участникам будет предложена интеллектуально-развлекательная программа от журналов Esquire, Harvard Business Review, National Geographic Traveler, Men's Health, Robb Report: от выступлений всемирно известных бизнес-лекторов до зажигательных пляжных вечеринок.

Участники команд — собственники и управленцы, короче говоря, настоящие капитаны своего дела. Компания для бизнес-путешествия более чем достойная, присоединяйся.

Men's Health®

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК МАНГАЛ FORESTER ИЗ ЖАРОПРОЧНОЙ СТАЛИ С ШЕСТЬЮ ШАМПУРАМИ, КОТОРЫЙ ЛЕГКО ТРАНСФОРМИРУЕТСЯ В КОМПАКТНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК. ЖАРЬ!

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Forester.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH081106

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 30 сентября 2011 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Плательщик (подпись) _____

Кассир

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Х.З.*

КАК ЧУЖИЕ ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

ОБЩЕПРИНЯТЫЕ В РОССИИ ЖЕСТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ДОСТАВИТЬ ТЕБЕ НЕПРИЯТНОСТИ ЗА ГРАНИЦЕЙ.

КОНСУЛЬТАНТ: ГЕОРГИЙ КРЕЙДЛИН, ПРОФЕССОРУ РГГУ, АВТОР КНИГИ “НЕВЕРБАЛЬНАЯ СЕМИОТИКА”

ДА ИЛИ НЕТ

НЕТ: В отличие от подавляющего большинства жителей Земли болгары и греки кивают головой, когда хотят сказать “нет”.
ДА: В знак согласия в Болгарии, Греции, Малайзии и Саудовской Аравии качают головой из стороны в сторону — точно так же, как делают в России, когда что-либо отрицают.

БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ ВВЕРХ

В России: У тебя все отлично.
Негатив: В Иране и Уругвае большой палец символизирует эрегированный половой член, а сам жест — угрозу изнасилования.
Нейтрально: В Германии — знак цифры 1.

“КОЗА”

В России: Этим жестом развлекают детей.
Негатив: В Западной Европе и Северной Америке “козой” дразнят рогоносцев.
Нейтрально: “Коза” — интернациональный символ металлистов. Кроме того, в Колумбии этим жестом желают удачи.

КУКИШ

В России: Детский жест отказа в чем-либо.
Негатив: В Центральной Америке и Турции кукиш значит “отсоси”.
Позитив: В Португалии и Бразилии считается, что фига приносит удачу. Местная сувенирная промышленность выпускает талисманы в виде дули.

О’КЕЙ

В России: Все идет по плану.
Негатив: В Парагвае, Бразилии и Уругвае кольцо из указательного и большого пальцев намекает на анальное отверстие. Или ты так сообщаешь собеседнику, что он — пассивный гомосексуалист. В Тунисе жест “о’кей” может быть истолкован как угроза: “Я тебя убью”.
Нейтрально: У японцев означает наличные деньги — кольцо из пальцев похоже на монету.

V

В России: Как правило, означает цифру два. Например, мы так заказываем пару пива в баре.
Негатив: В Англии, Ирландии, Австралии, Новой Зеландии и ЮАР знак “V” с рукой, повернутой ладонью к себе, означает, что ты в грубой форме посылаешь адресата куда подальше.
Позитив: В большинстве стран этот жест символизирует победу.

ПЕРЕВЕРНУТЫЙ СТАКАН

В России: Перевернутая рюмка или стакан во время застолья означают, что ты либо завязал, либо сегодня больше пить не хочешь.
Негатив: В Англии посуду переворачивают, когда собираются драться. Будь осторожен — жест может спровоцировать превентивный удар в челюсть.
Позитив: В Северной Америке бармен может дать тебе перевернутый стакан. Не пугайся — это значит, что он тебя угощает. Когда захочешь выпить, просто переверни емкость с “головы” на “ноги”.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

* Хочу знать.

www.tjcollection.com

TJ COLLECTION

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ МУЖЧИН

GIVENCHY

POUR HOMME

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

www.givenchy.com